VORWERK

O nosso melhor para a sua familia

A todo o vapor



Bimby

O mundo Bimby

A variedade completa de receitas internacionais para a sua Bimby



Constitui para nós uma satisfação saber que decidiu adquirir uma Bimby. Em milhões de casas particulares, tal como em inúmeras cozinhas profissionais, a nossa Bimby encontra hoje aplicação diária, tendo-se tornado algo simplesmente imprescindível.
A Bimby com Varoma oferece-lhe uma experiência culinária absolutamente nova. Desfrute com a sua família e os seus convidados o resultado de saborosas e saudáveis receitas.
Este livro, juntamente com a sua Bimby, abre-lhe as portas para um mundo novo na arte da culinária. Explore esse mundo e descubra com que facilidade e comodidade podem ser preparadas as mais variadas receitas, tanto as locais como as exóticas de outros países.

A preparação de alimentos de maneira saudável, cozinhados a vapor, assim como o gosto de saborear em casa pratos de países distantes é algo que está actualmente muito em voga. Com a Bimby economiza-se bastante tempo, já que muitos procedimentos preparatórios na cozinha ficam facilitados.

Resta-nos desejar-lhe o máximo de satisfação ao experimentar estas receitas.
Elas estão classificadas segundo o cardápio internacional – entradas, pratos principais, acompanhamentos e sobremesas – e foram testadas por experientes cozinheiros e especialistas em receitas. No caso de surgir qualquer questão relacionada com as receitas, a sua representante Bimby terá todo o prazer em prestar-lhe os necessários esclarecimentos.

Com os nossos votos de boas-vindas ao mundo Bimby,

Jörg Körfer
President & CEO Division Thermomix


VORWERK
Varoma
Turbo
Bimby

A sabedoria da cozinha a vapor

Mais de 2000 anos de arte e tradição culinária do extremo-oriente

A arte de usar vapor para preparar com delicadeza deliciosas receitas, já era conhecida na antiga China. Os chineses aperfeiçoaram esta delicada maneira de cozinhar. Na Ásia, até hoje, a técnica praticamente não mudou: Num «Wok» com água são colocados, uns sobre os outros, vários cestos de bambu. O vapor de água produzido penetra através da trama de bambu, realizando a cozedura dos mais variados alimentos, em diferentes níveis.
Na Europa, há vários séculos que as pessoas também vêm aproveitando na cozinha a técnica do vapor. Os alimentos são preparados em recipientes de barro fechados, previamente humedecidos com água, ou então deixa-se a água evaporar no momento da preparação dos alimentos. Este método de cozinhar contribui para que os alimentos permaneçam bem suculentos. Hoje em dia, qualquer cozinheira ou cozinheiro experiente já sabe utilizar as vantagens da preparação suave de alimentos por meio de vapor de água. O uso de vapor sem pressão resulta especialmente, porque os alimentos não entram em contacto directo com o líquido que, no procedimento normal com água de fervura, vai realmente roubar uma importante parte do conteúdo em vitaminas solúveis, substâncias nutritivas e respectivos sabores.

Quando cozidas ao vapor, as verduras mantêm as suas colorações frescas e expressam de maneira marcante os seus sabores peculiares. As carnes, peixe e carnes brancas tornam-se macias, permanecendo suculentas e mantendo melhor a forma.
Os alimentos cozinhados em vapor são saudáveis e permitem uma cozedura com pouca ou mesmo nenhuma gordura. Devido à intensidade dos seus sabores próprios, os alimentos cozinhados ao vapor quase não necessitam de sal. Além disso, os alimentos podem ser aromatizados com ervas. O método de cozinhar ao vapor é especialmente recomendável para verduras, batatas, arroz, peixe, frutos do mar e carnes brancas. A combinação Bimby Varoma preserva o melhor destas tradições das cozinhas a vapor asiática e europeia. Associa o uso delicado e saudável do vapor com variações quase sem limites que tornaram a Bimby praticamente uma instituição em milhões de cozinhas em todo o mundo. Assim a combinação Bimby Varoma, torna-se a mais moderna técnica de culinária,e dá continuidade à experiência de milhares de anos de história gastronómica.





Preparação, pesagem, início do trabalho

▼















Trabalhando com o acessório Varoma

▼













Refeições deliciosas preparadas rapidamente e de maneira saudável

É tão fácil cozinhar com a Bimby

A preparação dos alimentos na Bimby com Varoma decorre segundo um princípio muito simples: a água colocada no copo é inicialmente aquecida até 100° C. Produz-se assim vapor de água, o qual se condensa nos alimentos frios e aquece os mesmos. Desta maneira, os alimentos são cozidos por igual, sem queimarem ou cozerem demasiado.
Antes de mais, a Bimby deve ser colocada sobre uma superfície plana e estável. Também é preciso haver algum espaço livre por cima do aparelho, para que se possa aplicar à vontade o acessório Varoma. Consulte o livro de instruções.

Preparação, pesagem, início do trabalho

1-4) Comece por instalar o copo, o qual deve sempre ser usado limpo e seco, especialmente quando se trata de trabalhos de moer, picar ou ralar.
Em seguida, coloque dentro do copo os ingredientes ou, simplesmente, água. Através da balança integrada no aparelho, pode verificar-se com facilidade o peso correcto do conteúdo. O valor vem indicado na receita. Como regra geral para as suas próprias receitas, tenha em conta o seguinte: 30 minutos de cozedura a vapor exigem meio litro (500 g) de água, sendo que são necessários 250 g para cada 15 minutos adicionais.
5-6) Aplique o cesto e encha-o com os ingredientes, tais como batatas, arroz ou outros produtos da receita que exigem o tempo de cozedura mais prolongado.
7) Feche o copo. Se não for dada outra indicação, o copo medida fica colocado no bocal da tampa.

Trabalhando com o acessório Varoma

8-13) Coloque os ingredientes bem soltos dentro do recipiente Varoma, com o respectivo tabuleiro, se necessário. Verifique se ficaram livres algumas ranhuras, para que o vapor de água possa distribuir-se da melhor maneira. Coloque os ingredientes na Varoma de acordo com os respectivos tempos de cozedura. Por exemplo: legumes no recipiente Varoma e peixe sobre o tabuleiro. Para se obter uma cozedura uniforme, os pedaços de legumes devem ter tamanhos semelhantes. Os tempos de cozedura indicados são meros valores de orientação, que podem variar segundo a qualidade, o estado de maturidade e o tamanho dos ingredientes.
O recipiente Varoma e o tabuleiro devem ser untados, de forma a evitar que alimentos como carne, peixe ou massas fiquem presos à superfície. Para evitar que os diversos aromas dos alimentos se misturem, ou que escorram líquidos para o copo, coloque por exemplo peixe sobre um papel vegetal molhado, uma folha de alumínio, ou então embrulhe-o na mesma.











Sugestões úteis ▼













14-15) Para usar o tabuleiro Varoma, coloque-o na Varoma e aplique por cima a tampa. Esta deve ficar solta e recta, de modo a fechar bem e não deixar saír vapor. Aplique o recipiente Varoma sobre a tampa do copo (sem copo medida) de modo que fique bem encaixado. Programe o tempo, a temperatura e a velocidade. Os alimentos serão em seguida cozidos. Depois dos alimentos estarem prontos – ou se for necessário verificar o grau de cozedura dos mesmos – coloque o selector de velocidade na posição de tampa fechada (⊽ ou ⊽). Levante a tampa da Varoma com cuidado! Preste atenção, pois pode sair vapor de água bastante quente! Por isso, deve levantar-se a tampa para o lado mais afastado do seu corpo.

16-17) A tampa da Varoma também pode ser virada ao contrário, para ter uma função de concha, recebendo água para o recipiente e tabuleiro Varoma. Pode ainda ser utilizada como travessa, podendo assim servir-se os alimentos directamente da Varoma.

Sugestões úteis

18) Utilize a espátula para fazer descer os resíduos das paredes do copo, pois esta foi concebida com um travão de segurança que evita que esta toque na lâmina.

19) Quando quente, o cesto pode ser facilmente retirado com a espátula.

20) O cesto pode também ser utilizado como coador.

21-22) Para reduzir a quantidade de líquido e assim apurar um molho, aplique sobre a tampa do copo o cesto em vez do copo medida. Desta forma, evita que os liquidos salpiquem. No caso de pequenas quantidades de alimentos no copo, o copo medida pode ser aplicado inclinado.

23) Colocando 70 g de água no copo medida ou fixando o mesmo com a mão, evita-se que ele vibre enquanto os líquidos (por ex: azeite) escorrem lentamente para dentro do copo.

A vantagem da Bimby com o recipiente Varoma

• Ao cozinhar a vapor na Bimby, os alimentos mantêm as suas cores e formas naturais. Os aromas e os ingredientes mais valiosos, tais como as vitaminas e os sais minerais, ficam preservados. Trata-se do método de cozedura mais delicado que existe.

• Ao contrário das panelas de pressão, o estado de cozedura dos alimentos pode ser verificado a qualquer momento, podendo também juntar-se à vontade condimentos adicionais.
Baste rodar o selector de velocidade para a posição de tampa fechada e abrir a tampa da Varoma. O aparelho compensará, automaticamente, o curto tempo de cozedura perdido.

• A nova tampa Varoma é transparente. Assim, pode controlar-se o procedimento de cozedura, sem necessidade de abrir a tampa.

• O líquido resultante da cozedura pode ser utilizado de forma ideal para a preparação de um molho.

• A variedade das funções integradas da Bimby oferece muitas novas possibilidades, para além do simples cozinhar a vapor. A Bimby pode pesar, triturar, picar, cozer, misturar, amassar, bater natas, mexer pudins – e naturalmente cozinhar a vapor. Várias dessas funções podem ser realizadas simultaneamente.
Pode cozinhar-se de uma só vez uma refeição completa, com prato principal e acompanhamentos e em seguida ainda preparar rapidamente um delicado molho.

• Enquanto a Bimby está a funcionar, pode pôr-se a mesa, cuidar da família ou aguardar com calma a chegada das visitas.

Tudo se passa com extrema simplicidade e conforto. E os pratos assim preparados resultam saborosos e saudáveis.



Símbolos:



40 min.

Tempo total:

Mostra o tempo completo necessário. Há alimentos que ficam prontos bastante rapidamente, enquanto outros podem até necessitar de uma preparação no dia anterior. O tempo total inclui os tempos de cozedura, os tempos em frio, etc.



pequena — média — grande

Porções:

Aqui são dadas indicações acerca do número e tamanho das porções.



fácil — média — difícil

Dificuldade:

Pode lidar-se sem problemas com todas as receitas. Algumas delas exigem, às vezes, um pouco mais de tempo, quando não se tem experiência de cozinha ou ainda não se conhece bem a Bimby.



baixo — médio — elevado

Nível de custo:

O ajuste «baixo, médio ou elevado» orienta-se segundo o tipo de ingredientes, condimentos e quantidade.



Valores nutritivos:

Aqui encontram-se informações acerca dos mais importantes valores nutritivos.

Tempo de preparação:

Este tempo também deve ser calculado de acordo com os ingredientes a preparar. Outros períodos de tempo, como por exemplo, os tempos de cozedura ou arrefecimento, estão mencionados nos textos das receitas e são tomados em consideração no tempo total.

Bimby:

Durante este tempo, a sua Bimby está a ser utilizada para preparação da comida e não pode ser usada para outras tarefas.

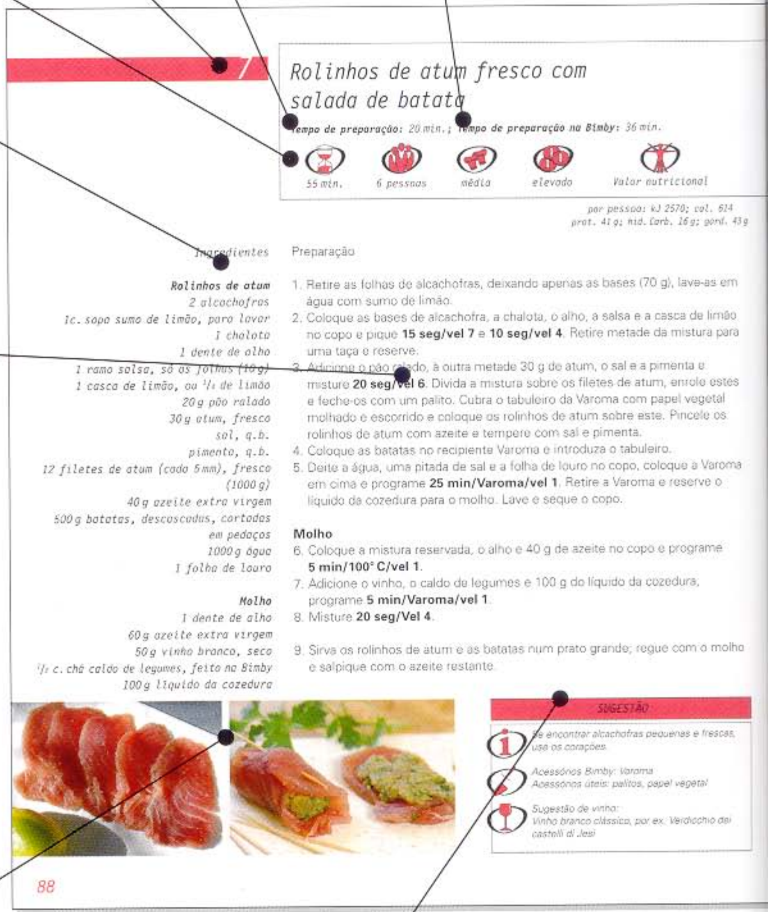
Receita número

Ingredientes:

Lista completa de ingredientes com as quantidades exactas.

Preparação:

Pode encontrar aqui a descrição detalhada do passo a passo.



Rolinhos de atum fresco com salada de batata

Tempo de preparação: 20 min.; Tempo de preparação na Bimby: 36 min.

55 min. | 6 pessoas | média | elevado | Valor nutricional

por pessoa: kJ 2570; cal. 614
prot. 41 g; hid. Carb. 16 g; gord. 43 g

Ingredientes

Rolinhos de atum
2 alcachofras
1c. sopa sumo de limão, para lavar
1 chalota
1 dente de alho
1 ramo salsa, só as folhas (10 g)
1 casca de limão, ou 1/2 de limão
20 g pão ralado
30 g atum, fresco
sal, q.b.
pimenta, q.b.
12 filetes de atum (cada 5 mm), fresco (1000 g)
40 g azeite extra virgem
500 g batatas, descascadas, cortadas em pedaços
1000 g água
1 folha de louro

Molho
1 dente de alho
60 g azeite extra virgem
50 g vinho branco, seco
1/2 c. chá caldo de legumes, feito na Bimby
100 g líquido da cozedura

Preparação

1. Retire as folhas de alcachofras, deixando apenas as bases (70 g), lave-as em água com sumo de limão.
2. Coloque as bases de alcachofra, a chalota, o alho, a salsa e a casca de limão no copo e pique **15 seg/vel 7** e **10 seg/vel 4**. Retire metade da mistura para uma taça e reserve.
3. Adicione o pão ralado, à outra metade 30 g de atum, o sal e a pimenta e misture **20 seg/vel 6**. Divida a mistura sobre os filetes de atum, enrole estes e feche-os com um palito. Cubra o tabuleiro da Varoma com papel vegetal molhado e escorrido e coloque os rolinhos de atum sobre este. Pincele os rolinhos de atum com azeite e tempere com sal e pimenta.
4. Coloque as batatas no recipiente Varoma e introduza o tabuleiro.
5. Deite a água, uma pitada de sal e a folha de louro no copo, coloque a Varoma em cima e programe **25 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e reserve o líquido da cozedura para o molho. Lave e seque o copo.

Molho

6. Coloque a mistura reservada, o alho e 40 g de azeite no copo e programe **5 min/100° C/vel 1**.
7. Adicione o vinho, o caldo de legumes e 100 g do líquido da cozedura, programe **5 min/Varoma/vel 1**.
8. Misture **20 seg/Vel 4**.

9. Sirva os rolinhos de atum e as batatas num prato grande; regue com o molho e salpique com o azeite restante.

SUGESTÃO

Se encontrar alcachofras pequenas e frescas, use os corações.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: palitos, papel vegetal

Sugestão de vinho:
Vinho branco clássico, por ex. Verdicchio dei castelli di Jesi

88

Imagens:

As fotografias ajudam a esclarecer alguns passos e por vezes mostrar como é divertido cozinhar com a Bimby ou até mesmo visualizar os ingredientes crus.

Caixa de informações:

Encontram-se informações acerca de, por exemplo, um vinho que combina bem com a receita, os acessórios Bimby disponíveis, ou então, detalhes úteis e interessantes acerca da própria receita.

As receitas – claras e compreensíveis

Cozinhar com prazer desde o início
Curta explicação:

É bom saber:
Sugestões interessantes acerca de detalhes peculiares ou antecedentes históricos da receita.







Recomendação:
Aqui são dadas informações sobre como preparar o prato da forma mais saborosa, ou então sobre os condimentos adicionais que podem ser aplicados.

Variante:
Certas receitas de carne podem ficar saborosas quando, por exemplo, são modificadas para receita vegetariana. Ou vice-versa: receitas vegetarianas que ficam interessantes com alguma carne misturada.

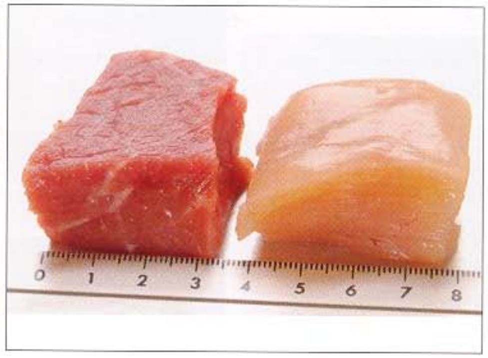
Sugestão de vinho:
Faça uma surpresa aos seus amigos, servindo o vinho ou a bebida ideal para acompanhar determinado prato exótico.

Acessórios Bimby e outros acessórios úteis:
Aqui são indicados os acessórios auxiliares indispensáveis, ou então os acessórios que podem ser úteis.

Cozinhar pratos deliciosos desde o primeiro momento

Fundamentos para o êxito ao cozinhar com a Bimby







Regra básica: Uma boa refeição necessita de bons ingredientes. Quando se presta atenção ao estado e à qualidade dos alimentos, fica assegurada a base para uma excelente refeição. A qualidade dos alimentos pode, eventualmente, influenciar os tempos de trituração ou de cozedura indicados. Por isso verifique, por exemplo, se o grau de trituração dos legumes está de acordo com a sua preferência ou se as verduras estão cozidas da forma que a sua família aprecia.

Lave muito bem os ingredientes. As peças de carne ou peixe devem sempre ser lavadas sob água corrente e em seguida secas com papel de cozinha.
As ervas aromáticas podem ser mais facilmente cortadas se forem previamente secas com papel de cozinha.
Todas as indicações de quantidades neste livro referem-se a ingredientes já preparados (por ex: batatas já descascadas ou pepinos lavados e com a parte interior eliminada).

Para se obter um resultado regular de trituração, corte os ingredientes em pedaços de tamanho aproximado (no máximo 5 x 5 cm). No caso dos ingredientes não deverem ser triturados, corte-os em pedaços com o tamanho adequado para depois serem introduzidos pelo bocal.
Nas receitas são aplicados ovos de tamanho médio (aprox. 60 g).

Perca um pouco de tempo para considerar outros detalhes: Falta algum ingrediente especial? Ou o seu regime alimentar proíbe certos alimentos? Então faça as necessárias substituições. Prefere as verduras um pouco mais tenras? Então aumente dois minutos no tempo de cozedura. Dê largas à sua fantasia e prepare as receitas segundo a sua própria interpretação. Com a Bimby é simplicíssimo cozinhar de maneira individual.

A maioria das receitas baseiam-se em alimentos que podem ser obtidos com facilidade. No entanto, se for necessário um ingrediente especial, há geralmente uma substituição adequada. Por exemplo, escolha peito de peru em vez de peito de frango; presunto em vez de bacon; natas em vez de «crème fraîche»; condimentos secos em vez de condimentos frescos, ou então produtos com baixo teor de gordura.
Caso necessário, as quantidades de condimentos indicadas nas receitas deverão ser adaptadas ao seu gosto pessoal.
Os alimentos podem também ser reaquecidos ao vapor no acessório Varoma. Para isso, não é preciso adicionar mais qualquer gordura.

Tabela de cálculo
(no caso de líquidos contendo água, vale a seguinte regra: 250 g correspondem a 250 ml)

Gramas / Quilos	*Millilitros / Litros*
250 g / 0,25 kg	*250 ml / $^1/_4$ l*
500 g / 0,5 kg	*500 ml / $^1/_2$ l*
1000 g / 1 kg	*1000 ml / 1 l*
2000 g / 2 kg	*2000 ml / 2 l*







Cozedura a vapor – Os tempos de cozedura servem de orientação para as suas próprias receitas

Estes tempos de cozedura podem variar, dependendo da qualidade e do grau de maturidade dos ingredientes e, naturalmente, do seu gosto individual. No caso de serem utilizados produtos congelados, o tempo de cozedura deve ser aumentado. O estado de cozedura dos alimentos pode ser verificado a qualquer momento, rodando o selector de velocidade para a posição de tampa fechada (▽ ou ▽) e abrindo cuidadosamente a Varoma.

Coloque 500 g de água ou caldo no copo, para até 30 minutos de tempo de cozedura; para tempos mais prolongados, aumente a quantidade de água na proporção de 250 g por cada 15 minutos adicionais. Também podem ser adicionadas ervas e condimentos para dar aroma. Programe a cozedura com o **tempo indicado/Varoma/nível 1**.

Tempo de cozedura: curto



Tempo de cozedura: médio







Tempo de cozedura: longo

Tabelas de cozedura a vapor

Alimento	Quantidade	Cozedura a vapor	Comentários
Vegetais			
cenouras	800 g	30 min.	cortar em rodelas
cenouras	800 g	25–30 min.	inteiras, bem finas
brócolos	800 g	15 min.	
couve-flor	800 g	20–25 min.	
repolho	800 g	23–25 min.	diferentes tipos, cortar em pedaços
espargos	800 g	25–35 min.	talos, tamanho médio
pimento	500 g	15 min.	cortar em fatias (1 cm)
cogumelos frescos	500 g	15 min.	
ervilhas	500 g	16–18 min.	congeladas
batatas	500 g	30 min.	novas, pequenas
batatas	800 g	25 min.	cortar em fatias, tamanho médio
alho francês	800 g	25 min.	cortar em fatias
feijão verde	800 g	25–30 min.	inteiro
raiz de erva-doce	800 g	30 min.	cortar em quartos
raiz de erva-doce	800 g	18–20 min.	cortar em fatias
espinafres	500 g	10–12 min.	fresco, não mais que 500 g
courgettes	800 g	25 min.	cortar em rodelas (1 cm)
Frutas			
maçãs	500 g	12–15 min.	cortar em quartos
pêras	800 g	15 min.	cortar em pedaços
pêras	800 g	20 min.	maduras, cortar em 2 metades
alperces	500 g	10–15 min.	cortar em 2 metades
pêssegos	500 g	10–15 min.	cortar em 2 metades
ameixas	500 g	12 min.	cortar em 2 metades
Acompanhamento			
arroz de grão longo	250 g	20–30 min.	dependendo da qualidade do arroz
couscous	250 g	10 min.	já molhado e com óleo
Peixes e marisco			
filetes de peixe	800 g	20 min.	por ex. pescada, salmão
mexilhões	500 g	15 min.	
camarões	800 g	10–15 min.	crus, com casca (descongelados)
trutas	2 peças	15 min.	
Carnes			
Almôndegas	500 g	25 min.	tamanho de alperces
peito de frango	600 g	20–25 min.	
bife de peru	600 g	20–25 min.	
salsichas frescas	5 unidades	10–15 min.	dependendo da grossura

O que deve sempre ter em casa

Um bom equipamento para a melhor realização culinária

Ingredientes básicos saborosos

É conveniente ter sempre uma reserva dos seguintes ingredientes: azeite extra virgem, óleo neutro, vinagre tipo balsâmico, cebolas, alho, manteiga, nata e ovos. A comida mediterrânea exige sempre tomate. Pode comprar tomate fresco, ou então latas de tomate pelado (Fig. 1). O tomate em pedaços, ou o tomate triturado (Fig. 2, 3) são uma alternativa de paladar intenso, para o caso de não estar disponível no momento tomate fresco, ou então quando se está com pressa. A polpa de tomate (Fig. 4) permite tornar as sopas ou os molhos mais saborosos e deve estar (tal como uma pasta de especiarias feita em casa, para condimentar caldos de verdura ou carne) sempre de reserva no frigorífico.

Alguns dos condimentos indicados nas receitas podem, inclusivamente, ser facilmente preparados na própria Bimby: queijo ralado, açúcar em pó, sal com ervas, cubos para caldos e maioneses. Mantenha sempre uma reserva guardada em frascos de vidro fechados; se necessário, no frigorífico.

Utensílios culinários preciosos

Junto com a sua Bimby, os seguintes utensílios culinários serão muito úteis para uma preparação facilitada dos alimentos: duas ou três facas boas e afiadas, uma tábua de picar, um descascador de legumes, película aderente para conservação de alimentos (adequada para temperaturas até 100° C), folha de alumínio, papel vegetal, pequenas formas de cerâmica para soufflé, pequenas formas de alumínio ou silicone, formas para empadão e para bolos, um tabuleiro para cozer massa, uma pega ou luva para objectos quentes, espetos para «schaschlik», palitos, uma peneira, travessas de diversos tamanhos e pratos de servir, frascos para conservas, um pincel para forno e um rolo de massa. Procure sempre obter utensílios culinários de boa qualidade e antes da compra experimente pegá-los com a mão. Só quando uma faca ou um descascador de batatas «assenta bem» na nossa mão, é que temos também prazer em utilizá-lo para as respectivas tarefas.



1



2



3



4



Temperos delicados

A comida só se torna uma verdadeira satisfação quando é acompanhada pelas ervas e condimentos certos. Por isso, qualquer boa cozinha deve ter sempre à disposição: salsa, cebolinho e aneto, fresco ou congelado. Muitos molhos ficam com o aroma enriquecido quando se aplica um pouco de louro, cravo-da-índia ou bagos de zimbro. Quem aprecia a cozinha mediterrânea, deve manter uma reserva de ervas como rosmaninho, tomilho e manjericão, talvez até o manjerico tailandês, com sabor canforado doce-picante, para receitas asiáticas. As misturas de especiarias exóticas, como por exemplo o caril indiano, podem ser preparadas com facilidade na própria Bimby.

O sal e a pimenta, como especiarias fundamentais, reforçam o gosto natural dos alimentos. Existe uma enorme variedade de sais de cozinha e pimentas. Os sais marinhos, tal como a flor de sal, são especialmente aromáticos. Tanto o sal marinho como o sal-gema podem ser obtidos com granulação fina ou grossa; quando um deles não está disponível, basta aplicar o outro. Descubra os seus temperos preferidos. Muito convenientes para a cozinha rápida são as misturas de especiarias e os sais de legumes já prontos, que podem ser misturados ou apimentados à vontade, bem como armazenados durante bastante tempo. Também a pimenta está disponível numa grande gama de qualidades. Utilize pimentas escuras para pratos de carnes e pimentas claras para pratos de peixe e frango. A pimenta sabe melhor quando é usada fresca, acabada de moer.

1

Sal de legumes

Tempo de preparação: *3 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *10 seg.*

5 min. | *1 frasco* | *fácil* | *baixo* | *Valor nutricional*

frasco: kJ 671; cal. 160
prot. 11 g; hid. Carb. 23 g; gord. 2 g

Ingredientes

50 g legumes de sopa secos e congelados (cenoura, alho francês, aipo, salva, cebola, salsa), em pequenos pedaços
1 c. sopa turmérico
1 c. sopa paprika
1 c. chá alho granulado
1 c. sopa sal marinho
1/2 c. chá pimenta em grão

Preparação

1. Coloque todos os ingredientes no copo e pique **10 seg/vel 10**. Reserve num frasco estanque e em lugar seco.

Variante
Se preferir o seu caldo de legumes picante, adicione 1/2 c. chá de piripiri.
Para tempero de carne, junte 1 c. sopa de manjerona e 1 c. chá de manjericão.





Przyprawa warzywna (Polónia)

Na Polónia, é muito habitual combinar sal com verduras secas para temperar os pratos. Prepare-o em casa, para saber exactamente o que está a consumir!

SUGESTÃO

Se não encontrar os legumes secos e tiver que os secar, vai precisar de aprox. 500 g de legumes frescos para obter 50 g de legumes secos. Pode utilizar também cogumelos secos.
Se necessitar de mais sal de legumes ou quiser oferecer de presente, pode preparar até 10 vezes a receita de uma só vez, terá apenas que prolongar o tempo de pulverização.

2

Caldo de carne caseiro

Tempo de preparação: 15 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 32 min.

45 min. | 1 frasco | fácil | baixo | Valor nutricional

frasco: kJ 3099; cal. 739
prot. 68 g; hid. Carb. 19 g; gord. 42 g

Ingredientes

300 g carne sem nervos, cortada em pedaços
300 g legumes variados (aipo, cenouras, cebolas, alho, tomate), cortados em pedaços
4 raminhos ervas variadas, frescas (salva, alecrim), só as folhas
300 g sal marinho grosso
30 g vinho tinto
1 folha de louro
1 cravinho

Preparação

1. Coloque os pedaços de carne no copo e pique **10 seg/vel 7**. Retire para uma taça e reserve.
2. Introduza todos os legumes e ervas no copo e pique **10 seg/vel 5**.
3. Adicione o sal, a carne reservada, o vinho, a folha de louro e o cravinho e programe **30 min/Varoma/vel 2**, colocando sobre a tampa o cesto em vez do copo medida.
4. Retire o cesto, coloque o copo medida e misture **1 min/vel 10**. Retire para um frasco e deixe arrefecer.

Dose
Use 1 c. chá (aprox. 1 cubo) por 500 g de água para obter 500 g de caldo.

Conservação
Quando o caldo Bimby arrefecer, pode guardá-lo no frigorífico por vários meses.





SUGESTÃO

Acessórios Bimby: cesto
Acessórios úteis: frasco

Dado di carne (Itália)

Crie a sua própria versão, adaptando esta receita e confeccione caldos de carne com os ingredientes naturais de que mais gostar.



Caldo de vegetais caseiro

Tempo de preparação: *15 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *32 min.*

45 min. | *1 frasco* | *fácil* | *baixo* | *Valor nutricional*

frasco: kJ 1975; cal. 478
prot. 27 g; hid. Carb. 28 g; gord. 25 g

Ingredientes

50 g queijo parmesão, cortado em pedaços
200 g talos de aipo
2 cenouras (250 g)
1 cebola (100 g)
1 tomate (100 g)
1 courgette (150 g)
1 dente de alho
50 g cogumelos frescos
1 folha de louro, opcional
6 raminhos ervas variadas (manjericão, salva, alecrim), frescas, só as folhas
4 pés salsa fresca
200 g sal marinho grosso
30 g vinho branco seco
1 c. sopa azeite

Preparação

1. Coloque o queijo parmesão no copo, pique **10 seg/vel 10**, retire para uma taça e reserve.
2. Corte todos os vegetais em pedaços, introduza-os junto com as ervas no copo e pique **10 seg/vel 7**, com a ajuda da espátula.
3. Adicione o sal, o vinho e o azeite e programe **40 min/Varoma/vel 2**, colocando sobre a tampa o cesto em vez do copo medida.
4. Retire o cesto, junte o queijo parmesão reservado, coloque o copo medida e misture **1 min/vel 10**. Retire para um frasco e deixe arrefecer.

Dose

Use 1–2 c. chá (aprox. 1 cubo) para 500 g de água para confeccionar 500 g. de caldo.

Conservação

Depois de frio, pode guardar o caldo Bimby no frigorífico durante alguns meses.





SUGESTÃO

Acessórios Bimby: cesto
Acessórios úteis: 1 frasco

Dado vegetale (Itália)

Crie a sua própria e saborosa versão desta receita e prepare caldo de vegetais com os ingredientes naturais à sua escolha. Adicione uma maior quantidade de cogumelos e obterá um caldo de vegetais com sabor a cogumelos.



1

Salada à moda da Sicília

Tempo de preparação: 20 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 21 min.

40 min. | 4 pessoas | fácil | elevado | Valor nutricional

por pessoa: kJ 1131; cal. 270
prot. 24 g; hid. Carb. 9 g; gord. 15 g

Ingredientes

Salada
400 g cebolas encarnadas, grandes, tipo Tropea
50 g vinagre de vinho tinto
1000 g gambas grandes, frescas
1 limão em rodelas
1000 g água
1 pitada sal
400 g tomates cherry, cortados em metades

Molho
4 pés salsa, só as folhas
1 dente de alho
50 g azeite extra virgem
1 c. chá sal
pimenta branca

Preparação

Salada

1. Corte as cebolas lavadas em rodelas, coloque numa taça e salpique com vinagre. Descasque as gambas, deixando as cabeças e retirando a tripa. Coloque-as no recipiente Varoma com 3 rodelas de limão.
2. Deite a água, o sal e uma rodela de limão no copo. Coloque a Varoma em cima e programe **15 min/Varoma/vel 1**.
3. Coloque as gambas num prato, retire as cabeças e reserve.
4. Escorra as cebolas do vinagre e coloque-as no tabuleiro Varoma. Introduza este no recipiente Varoma, coloque-o sobre o copo e programe **5 min/Varoma/vel 1**.
5. Coloque as cebolas num prato, junte as metades de tomate e disponha as gambas em cima.

Molho

6. Lave e seque o copo.
7. Coloque a salsa e o alho no copo e pique **5 seg/vel 7**. Disponha esta mistura sobre as gambas, os tomates e as cebolas.
8. Salpique com azeite, tempere com sal e pimenta e decore com as restantes rodelas de limão. Sirva fresco ou à temperatura ambiente.



SUGESTÃO

Em vez de gambas inteiras, pode utilizar miolo de gambas.

Acessórios Bimby: Varoma

Sugestão de vinho: Vinho tinto frutado e seco, com um sabor suave, por ex. Lagren de Trentino



Insalata ai sapori di Sicilia (Itália)

Esta receita utiliza ingredientes da Sicília, por ex. cebolas da Tropea. O resultado é um prato simples e com um sabor fantástico.

2

Salada Russa

Tempo de preparação: 24 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 27 min.

1 h. 30 min. | 8 pessoas | fácil | médio | Valor nutricional

por pessoa: kJ 1966; cal. 469
prot. 13 g; hid. Carb. 16 g; gord. 39 g

Ingredientes

600 g batatas cortadas em pequenos cubos
150 g cenouras cortadas em cubos
100 g ervilhas congeladas
600 g água
4 ovos lavados
sal q.b.
60 g azeitonas, mais algumas para decorar
60 g cornichons
1 lata atum, escorrido (200 g)
300 g maionese feita na Bimby

Decoração

100 g pimentos encarnados em conserva, cortados em tiras finas
6 tomates cherry
4 folhas de alface verde

Preparação

1. Coloque as batatas, as cenouras e as ervilhas no recipiente Varoma
2. Deite a água no copo, introduza o cesto e coloque os ovos dentro deste. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **26 min/Varoma/vel 1**.
3. Retire a Varoma, coloque os ovos em água fria e deixe-os arrefecer. Reserve os legumes cozidos numa taça grande. Tempere com sal e deixe arrefecer até os legumes estarem mornos.
4. Coloque 3 ovos descascados, azeitonas e os cornichons no copo e pique **2 seg/vel 4**.
5. Junte esta mistura aos legumes na taça, adicione o atum e $^{2}/_{3}$ da maionese e envolva cuidadosamente todos os ingredientes. Enforme, se desejar, a salada e cubra com a maionese restante. Decore com as tiras de pimentos, tomates cherry, folhas de alface, ovos às rodelas e azeitonas. Reserve no frigorífico até servir.



SUGESTÃO

Para uma versão mais leve use menos maionese ou sirva esta à parte. Confeccione a maionese seguindo as instruções do livro base da Bimby.

Acessórios Bimby: Varoma, cesto

Ensaladilla Rusa (Espanha)

Esta receita é originária da Rússia, razão pela qual é chamada «Salada Russa». Tradicionalmente feita com maionese e uma espécie de natas ácidas, em Espanha «Ensaladilla rusa» faz parte de um buffet clássico de tapas.



3

Salada de espelta e frango

Tempo de preparação: 15 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 27 min.

45 min. | 4 pessoas | fácil | médio | Valor nutricional

por pessoa: kJ 1915; cal. 458
prot. 32 g; hid. Carb. 39 g; gord. 1

Ingredientes

- 300 g peito de frango
- 40 g azeite extra virgem
- sal q.b.
- pimenta q.b.
- 1000 g água
- 250 g espelta sem pele
- 40 g amêndoas sem pele
- 1 ramo rúcola, em pedaços
- 20 g pinhões
- 1 limão

Preparação

1. Pincele o peito de frango com 10 g de azeite e tempere com sal e pimenta. Coloque-o no recipiente Varoma.
2. Deite a água, uma pitada de sal e a espelta no copo, coloque a Varoma em cima e programe **25 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma.
3. Escorra a espelta no cesto e reserve numa taça. Sobre uma tábua, corte o peito de frango em tiras e junte-as à espelta.
4. Coloque as amêndoas no copo seco, pique **5 seg/vel 7** e programe **1 min/100° C/vel 1**.
5. Junte as amêndoas, a rúcola e os pinhões no copo com o frango e a espelta. Tempere com o azeite restante, sumo de um limão, sal e pimenta. Misture tudo e sirva morno.





SUGESTÃO

Pode encontrar a espelta em lojas de produtos naturais.

Acessórios Bimby: Varoma, cesto



Insalata di farro e pollo (Itália)

A espelta desempenhava um papel muito importante nas cerimónias nupciais da antiga Roma. A futura noiva preparava um pão ou um doce com espelta ao seu futuro marido, para desejar uma longa vida juntos.

Omelete com batatas

Tempo de preparação: *6 min.*; **Tempo de preparação na Bimby:** *21 min.*

27 min. | *4 pessoas* | *fácil* | *baixo* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 943; cal. 225
prot. 13 g; hid. Carb. 8 g; gord. 15 g

Ingredientes

200 g batatas descascadas, cortadas em pequenos cubos
6 ovos (60 g)
70 g crème fraîche
1/2 c. chá sal
pimenta q.b.
800 g água
1 c. sopa cebolinho picado

Preparação

1. Coloque as batatas em pedaços no cesto e reserve. Forre o tabuleiro com papel vegetal molhado e escorrido e introduza-o no recipiente Varoma.
2. Coloque os ovos, as natas, o sal e a pimenta no copo e misture **10 seg/vel 4**. Deite a mistura no tabuleiro Varoma. Lave o copo.
3. Deite a água no copo. Insira o cesto dentro deste, coloque a Varoma em cima e programe **15 min/Varoma/vel 2**.
4. Vire a omelete com a espátula e programe mais **5 min/Varoma/vel 1**.
5. Sirva a omelete com as batatas em cima e polvilhe com o cebolinho.









SUGESTÃO

Em vez da crème fraîche, pode usar leite meio-gordo.
*Se preferir a omelete mais cremosa, não a vire, programe mais **2 min./Varoma/vel 1** e sirva.*

Acessórios Bimby:
Varoma, cesto



Omelette aux pommes de terre
(França)

Prato muito popular em França, acompanhado de uma salada, para uma refeição ligeira. As omeletes são servidas com diferentes recheios ou coberturas. Em Espanha é conhecida como tortilla e em Itália como fritatta.

5

Ovos cocotte com espinafres

Tempo de preparação: *10 min.*; ***Tempo de preparação na Bimby:*** *25 min.*

30 min. | *4 pessoas* | *fácil* | *baixo* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 1219; cal. 291
prot. 13 g; hid. Carb. 13 g; gord. 20 g

Ingredientes

50 g queijo gruyère
40 g manteiga, à temperatura ambiente
200 g espinafres frescos
1 pitada sal, mais q.b.
700 g água
4 ovos, à temperatura ambiente
pimenta, q.b.
100 g pão, tostado, cortado em tiras

Preparação

1. Introduza o queijo gruyère no copo e pique **4 seg/vel 5**, retire para uma taça e reserve.
2. Coloque 30 g de manteiga, os espinafres e o sal no copo e programe **10 min/100° C/↺/vel 1**, com o copo medida inclinado. Retire e reserve.
3. Deite a água no copo e programe **6 min/100° C/vel 1**. Entretanto, divida os espinafres por 4 pequenas formas de alumínio untadas e polvilhe com o queijo. Parta os ovos, disponha um em cada forma e tempere com sal e pimenta a gosto. Introduza as formas no recipiente Varoma.
4. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **8 min/Varoma/vel 1**.
5. Sirva os ovos com as tiras de pão.

Variante: Ovos cocotte com presunto
Em vez dos espinafres, divida metade do queijo pelas 4 formas de alumínio untadas. Parta os ovos, coloque um em cada forma e tempere com uma pitada de sal de ervas. Distribua cubos de presunto sobre os ovos, à volta da gema, polvilhe com o queijo restante e coloque no recipiente Varoma.





SUGESTÃO

*Se utilizar formas em cerâmica, programe **10 min/Varoma/vel 1**.*

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: 4 formas de alumínio ou de cerâmica.

Uova in cocotte con spinaci (Itália)

Cocotte com espinafres é uma receita italiana e a variante com presunto é uma receita alemã (Ei mit Schinken im Näpfchen).



Flan de queijo azul

Tempo de preparação: 10 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 34 min.

40 min.	4 pessoas	média	baixo	Valor nutricional

por pessoa: kJ 819; cal. 196
prot. 11 g; hid. Carb. 10 g; gord. 12g

Ingredientes

2 ovos (60 g)
1 pitada sumo de limão
130 g leite
90 g queijo azul macio, cortado em pedaços
40 g farinha, mais q.b.
1/2 c. chá sal
manteiga para untar
500 g água

Preparação

1. **Coloque a borboleta**.
2. Separe as gemas das claras.Coloque as claras e o sumo de limão no copo limpo e seco e bata **2 min/vel 3,5** até ficarem bem firmes, transfira para uma taça e reserve no frigorífico.
3. **Retire a borboleta**.
4. Coloque o leite, o queijo, a farinha e o sal no copo, programe **3 min 30 seg/100° C/vel 2,5**. Deixe arrefecer até 50° C (verifique o painel de temperatura). Mexa ocasionalmente.
5. Junte as gemas e misture **30 seg/vel 4**.
6. Adicione as claras em castelo a esta mistura e envolva delicadamente com a espátula. Divida a mistura por 4 formas untadas e coloque-as no recipiente Varoma.
7. Lave o copo. Deite a água neste, coloque a Varoma em cima com as formas e programe **18 min/Varoma/vel 1**.
8. Desenforme cuidadosamente os flans para um prato e sirva imediatamente.







SUGESTÃO

Sirva o flan de queijo azul com uma salada de alface. Utilize ovos à temperatura ambiente para obter melhores resultados ao bater as claras.

Acessórios Bimby: Varoma, borboleta
Acessórios úteis: 4 formas pequenas

Sugestão de vinho: Vinho branco seco, por ex. Muscadet (Loire) ou Riesling



Blauschimmelkäse-Flan
(Alemanha)

O queijo azul dá a esta entrada um excelente sabor.

Mexilhões com molho de tomate picante

Tempo de preparação: 15 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 36 min.

45 min. | 6 pessoas | fácil | baixo | Valor nutricional

por pessoa: kJ 709; cal. 169
prot. 4 g; hid. Carb. 3 g; gord. 15 g

Ingredientes

120 g cebola
1 dente de alho
85 g azeite extra virgem
1/2 c. chá piripiri em pó, ou malaguetas secas esmagadas
1000 g mexilhões, bem lavados, filamentos retirados
200 g tomate em pedaços, fresco ou de lata
100 g vinho branco
1 pitada sal

Preparação

1. Coloque a cebola e o alho no copo e pique **4 seg/vel 5**. Com a espátula, faça descer os resíduos do copo.
2. Adicione o azeite e o piripiri e refogue **7 min/100° C/vel** ↶.
   Entretanto, lave os mexilhões e coloque-os no recipiente Varoma. Reserve.
3. Junte no copo o tomate, o vinho e o sal, coloque a Varoma em cima e programe **13 min/Varoma/vel 1**.
4. Retire a Varoma, coloque o cesto sobre o copo e reduza o molho programando **15 min/Varoma/vel 1**.
5. Coloque os mexilhões numa taça, cubra com o molho e sirva quente.



SUGESTÃO

Rejeite todos os mexilhões que estiverem abertos antes da cozedura, ou ainda fechados depois desta.
Para uma opção vegetariana, prepare este prato com legumes em vez dos mexilhões, juntando 200 g de água e algumas ervas frescas. Prolongue então o tempo de cozedura até os legumes estarem cozidos.

Acessórios Bimby:
Varoma, cesto

Sugestão de vinho:
Vinho branco de Galícia, por ex. Albariño



Mejillones al vapor con salsa picante (Espanha)

Entrada espanhola simples e deliciosa.

8

Mexilhões com perfume de hortelã

Tempo de preparação: *10 min.*; **Tempo de preparação na Bimby:** *21 min.*

30 min. | *6 pessoas* | *fácil* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 399; cal. 95
prot. 5 g; hid. Carb. 2 g; gord. 7

Ingredientes

1500 g mexilhões bem lavados, filamentos retirados
300 g água
1 dente de alho
20 folhas hortelã, cortadas com uma faca
sumo de 2 limões
40 g azeite extra virgem
pimenta preta q.b.

Preparação

1. Coloque os mexilhões lavados no recipiente Varoma.
2. Deite a água no copo, coloque a Varoma em cima, e programe **20 min/Varoma/vel 1**. Reserve.
3. Coe o líquido da cozedura 3 vezes e reserve numa taça.
4. Coloque o dente de alho no copo e pique **3 seg/vel 7**.
5. Junte a hortelã picada, 280 g do líquido da cozedura reservado, o sumo de limão, o azeite e a pimenta e misture **5 seg./vel 1**.
6. Abra as conchas e disponha numa travessa as metades com o mexilhão. Deite algum molho sobre cada concha.
7. Sirva os mexilhões frios com o molho.







SUGESTÃO

Em vez da hortelã pode utilizar salsa.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: coador

Sugestão de vinho:
Vinho novo e espumoso, por ex. Ortu
dei colli Piacentini

Cozze al profumo di menta (Itália)

*Receita tradicional de Nápoles.
Além do sabor a hortelã, vai quase sentir também o sabor a mar.*



9

Creme de mariscos

Tempo de preparação: *30 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *30 min.*

1 h. | *6 pessoas* | *média* | *elevado* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 1305; cal. 312
prot. 21 g; hid. Carb. 4 g; gord. 21 g

Ingredientes

500 g mexilhões bem lavados, filamentos retirados
300 g filetes de pescada
200 g lombos de tamboril
300 g gambas inteiras, descascadas, reservando as cascas e cabeças
açafrão
30 g azeite extra virgem
50 g brandy
200 g água

Refogado
50 g azeite extra virgem
200 g alho francês, cortado em pedaços
1 dente de alho
100 g cebolas, cortadas em metades
200 g tomate pelado, em pedaços

Creme
100 g natas
1 c. chá sal
1 pitada pimenta
folhas de manjericão, para decorar

Preparação

1. Coloque os mexilhões e os filetes de pescada e tamboril no recipiente Varoma e disponha os camarões descascados, polvilhados com um pouco de açafrão, sobre o tabuleiro Varoma. Reserve.
2. Introduza o azeite no copo e programe **3 min/Varoma/vel 1**.
3. Junte as cascas e cabeças das gambas e refogue **3 min /Varoma/vel 4**.
4. Adicione o brandy e deixe repousar alguns segundos.
5. Junte a água e programe **5 min/100°C/vel 2**. Escorra com o cesto e reserve o caldo numa taça. Lave o copo.
6. Coloque todos os ingredientes no copo, pique **4 seg/vel 4** e refogue **5 min/100° C/vel 1**.
7. Junte o caldo reservado, coloque a Varoma sobre o copo e programe **10 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma. Reserve as gambas e retire os mexilhões das conchas.
8. Introduza o peixe e os mexilhões no copo e misture **30 seg/vel 7**.
9. Adicione as natas, tempere com sal e pimenta a gosto e programe **2 min/80° C/vel 5**. Junte água se achar necessário.
10. Bata **30 seg/vel 7**, até a sopa ficar cremosa.
11. Deite a sopa em pratos e decore com uma folha de manjericão e 2–3 gambas reservadas.

SUGESTÃO

Acessórios Bimby: Varoma, cesto





Crema de mariscos (Espanha)

Esta receita é uma excelente entrada para uma ocasião festiva, tal como o Natal ou outra celebração. Tem ainda a vantagem de poder ser preparada com antecedência.



10 Creme de pepino com espetadas de gambas

Tempo de preparação: *15 min.*; ***Tempo de preparação na Bimby:*** *17 min.*

30 min. | *6 pessoas* | *fácil* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 1082; cal. 258
prot. 12 g; hid. Carb. 10 g; gord. 18 g

Ingredientes

24 gambas descascadas, tripa retirada
40 g azeite aromatizado com limão
sal
1 cebola
2 dentes de alho
1 pepino limpo de sementes, cortado em pedaços (aprox. 500 g)
500 g água
1 cubo caldo de legumes
1/4 c. chá pimenta preta
200 g natas
40 g farinha
1 c. sopa sumo de limão
2 c. chá aneto picado

Preparação

1. Coloque as gambas a marinar durante 15 minutos com o azeite aromatizado e ligeiramente temperado com sal. Introduza-as nos 6 espetos de madeira e coloque-as no recipiente Varoma.
2. Introduza a cebola e o alho no copo e pique **3 seg/vel 5**.
3. Junte 25 g de azeite e refogue **2 min/Varoma/vel 1**.
4. Adicione o pepino e pique **4 seg/vel 5**.
5. Junte a água, o cubo de caldo, 1/2 c. chá de sal e pimenta, coloque a Varoma sobre o copo e programe **12 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma.
6. Incorpore as natas, a farinha e o sumo de limão, bata **15 seg/vel 9** e programe **2 min/100° C/vel 2**.
7. Junte o aneto, tempere a gosto e misture **3 seg/vel 3**.
8. Divida a sopa por 6 pratos, coloque uma espetada de gambas sobre cada um e sirva quente.





SUGESTÃO

Introduza as gambas nos espetos, alternando com pedaços de limão. Em vez de farinha, pode utilizar 2 batatas cozidas para engrossar a sopa. Substitua o azeite aromatizado por azeite ao qual juntou um pouco de sumo de limão. Pode também temperar a sopa com um pouco de vinho branco.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: 6 espetos de madeira (aprox. 15 cm)

Sugestão de vinho:
Vinho novo e espumoso, por ex. Riesling ou Chardonnay.



Gurkencremesuppe mit Garnelenspießchen (Alemanha)

Sopa refrescante e com um sabor ligeiramente ácido para os dias quentes de Verão.

Creme de canónigos

Tempo de preparação: 15 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 18 min.

22 min. | 6 pessoas | fácil | baixo | Valor nutricional

por pessoa: kJ 634; cal. 151
prot. 3 g; hid. Carb. 6 g; gord. 12 g

Ingredientes

1 cebola média ou 2 chalotas (80 g)
2 dentes de alho
30 g manteiga
150 g batatas
1/2 c. chá sal
1/2 c. chá pimenta
1 cubo caldo de galinha
600 g água
200 g canónigos
60 g bacon cortado em tiras finas
100 g natas
1 pitada açúcar
1–1 1/2 c. chá sumo de limão
1 pitada molho inglês

Preparação

1. Coloque a cebola e o alho no copo e pique **3 seg/vel 5**.
2. Junte a manteiga e refogue **2 min/Varoma/vel 1**.
3. Adicione as batatas e pique **3 seg/vel 5**.
4. Junte o sal, a pimenta, o cubo de caldo e a água e programe **12 min/100° C/vel 1**.
5. Coloque os canónigos no recipiente Varoma, coloque este sobre o copo e programe **3 min/Varoma/vel 1**.
6. Entretanto, frite o bacon numa frigideira até ficar estaladiço.
7. Adicione a alface e os restantes ingredientes (excepto o bacon) no copo e misture **30 seg/vel 10**.
8. Divida a sopa por 6 pratos, coloque o bacon por cima e sirva quente.





SUGESTÃO

Pode substituir os canónigos por alface de folha lisa, folhas de rabanete ou agriões.

Acessórios Bimby: Varoma

Sugestão de vinho: Vinho branco seco, por ex. Burgunder



Feldsalat-Cremesuppe (Alemanha)

Pode encontrar canónigos durante o inverno, sendo ideais para a preparação de sopas. Têm um ligeiro sabor a frutos secos.

12

Creme de beterraba com bolinhas de rábano

Tempo de preparação: 20 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 39 min.

1 h. | 6 pessoas | média | médio | Valor nutricional

por pessoa: kJ 1152; cal. 275
prot. 6 g; hid. Carb. 22 g; gord. 15 g

Ingredientes

Bolinhas de rábano

130 g leite
40 g manteiga, mais q.b.
1/2 c. chá sal
1/4 c. chá noz moscada
80 g sêmola de trigo
60 g rábano, já preparado
1 c. sopa cebolinho picado
1 ovo (60 g)

Sopa

500 g beterrabas descascadas, cortadas em pedaços
600 g água
200 g vinho branco
2 cubos caldo de legumes
20 g farinha
1 c. sopa vinagre de vinho
1/4 c. chá sal
2 pitadas noz moscada
1 pitada pimenta
130 g natas
1 c. chá sumo de limão

Preparação

Bolinhas de rábano

1. Coloque o leite, a manteiga, o sal e a noz moscada no copo e programe **2 min /90° C/vel 1**.
2. Junte a sêmola, o rábano e o cebolinho e misture **10 seg/vel. 4**. Programe **2 min 30 seg/100° C/vel 3**. Deixe a mistura arrefecer durante cerca de 10 minutos.
3. Incorpore o ovo e misture **10 seg/vel 3**.
4. Forme pequenas bolas (aprox. 18) com as mãos molhadas ou com colheres de chá e coloque-as no recipiente e tabuleiro Varoma untados.

Sopa

5. Coloque as beterrabas no copo e pique **3 seg/vel 6**.
6. Junte a água,o vinho,o caldo, a farinha, o vinagre e as especiarias e misture **5 seg/vel 3**.
7. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **20 min/Varoma/vel 2**.
8. Retire a Varoma, coloque o copo medida e misture **25 seg/vel 6–7**.
9. Junte as natas e o sumo de limão e programe **3 min/100° C/vel 3**.
10. Sirva o creme em pratos de sopa, junte as bolinhas de rábano e decore com cebolinho.

SUGESTÃO

Acessórios Bimby:
Varoma

Sugestão de vinho:
Vinho tinto forte e aromático, por ex. Spatburgunder







Rote-Bete-Cremesuppe mit Meerrettich-Klößchen (Alemanha)

As beterrabas têm a sua época no inverno. Como base desta sopa, podem animar os monótonos dias. A raiz do rábano tem pouco aroma, ganha o seu característico sabor picante quando é cortada ou ralada.

Sopa de espinafres e batata com creme real

Tempo de preparação: *20 min.*; ***Tempo de preparação na Bimby:*** *26 min.*

45 min. | *6 pessoas* | *fácil* | *baixo* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 1087; cal. 260
prot. 9 g; hid. Carb. 13 g; gord. 18g

Ingredientes

Creme Real
4 ovos (60 g)
100 g natas
1/2 c. chá sal
1 pitada noz moscada

Sopa
1 cebola cortada em metades (70 g)
20 g azeite
80 g aipo cortado em pedaços
100 g cenouras cortadas em pedaços
400 g batatas cortadas em pedaços
80 g alho francês cortado em pedaços de 1 cm
800 g água
2 cubos caldo de legumes
1/4 c. chá noz moscada
1/4 c. chá sal
1/4 c. chá pimenta
150 g espinafres congelados, previamente descongelados
100 g natas

Preparação

Creme Real

1. Introduza todos os ingredientes no copo e misture **10 seg/vel 4**.
2. Coloque papel vegetal molhado e escorrido no recipiente Varoma – suficientemente grande de forma a cobrir os bordos e deite cuidadosamente a mistura de ovos. Lave e seque o copo.

Sopa de espinafres e batata

3. Coloque a cebola no copo e pique **3 seg/vel 5**.
4. Junte o azeite e refogue **2 min/Varoma/vel 1**.
5. Adicione o aipo,as cenouras, as batatas e o alho francês e pique **4 seg/vel 5**.
6. Junte a água, o caldo de legumes e as especiarias, feche o copo e coloque a Varoma em cima. Programe **20 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma.
7. Adicione os espinafres e as natas no copo e programe **3 min/100°C/vel 2**, misture **30 seg/vel 10**- segurando firmemente o copo medida- e tempere a gosto.
8. Retire cuidadosamente o creme real da Varoma no papel vegetal, corte pequenos losangos com um corta-massa ou com uma faca.
9. Deite a sopa em 6 pratos, decore com os losangos de creme real e sirva imediatamente.





SUGESTÃO

Como alternativa ao creme real, pode cozinhar na Varoma almôndegas ou cubos de lombo de porco fumado, para enriquecer a sopa.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: Papel vegetal

Spinat-Kartoffel-Suppe mit Eierstich (Alemanha)

Na Alemanha a combinação de espinafres, batatas e ovos é muito popular. Graças à Bimby e à Varoma pode desfrutar desta saborosa sopa com uma leve guarnição.



14

Sopa de grão com espinafres

Tempo de preparação: *13 min.*; ***Tempo de preparação na Bimby:*** *27 min.*

40 min.	8 pessoas	fácil	médio	Valor nutricional

por pessoa: kJ 572; cal. 137
prot. 5 g; hid. Carb. 12 g; gord. 8 g

Ingredientes

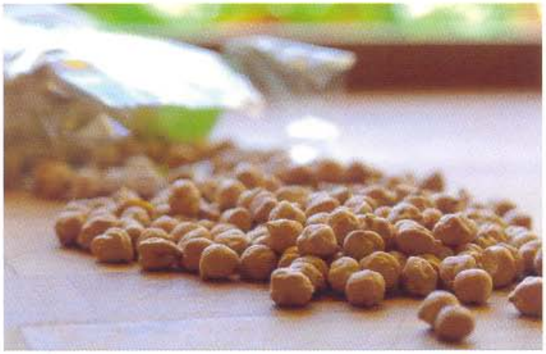
300 g folhas de espinafres frescas
120 g grão seco
1000 g água
1 c. sopa sal
2 cebolas médias cortadas em quartos (200 g)
50 g azeite
200 cenouras cortadas em pedaços
3 dentes de alho
150 g nabos cortados em pedaços (opcional)
pimenta, q.b.

Preparação

1. Coloque os espinafres no recipiente Varoma e reserve.
2. Introduza o grão no copo, pulverize **30 seg/vel 9**, retire e reserve.
3. Junte a água, o sal, as cebolas, o azeite, o alho, o nabo e o grão pulverizado (por cima!) no copo. Coloque a Varoma sobre este e programe **25 min/Varoma/vel 1**.
4. Retire a Varoma, coloque o copo medida e programe **1 min 30 seg/vel 8–9**.
5. Coloque os espinafres numa taça, deite a sopa sobre estes e tempere com sal e pimenta a gosto. Misture e sirva quente.

SUGESTÃO

Acessórios Bimby:
Varoma







Sopa de grão com espinafres (Portugal)

O solo português é ideal para o cultivo de leguminosas, especialmente no nordeste do país. Como a maioria da população era agricola, o hábito de comer sopa às refeições era uma excelente forma de alimentação. Ainda hoje, a maioria das refeições em Portugal inclui sopa.



15

Galantine de Frango

Tempo de preparação: 25 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 32 min.

4 h. | 12 fatias | média | médio | Valor nutricional

por fatia: kJ 362; cal. 117
prot. 13 g; hid. Carb. 3 g; gord. 5 g

Ingredientes

150 g pimentos, 50 g de cada cor (encarnado, verde, amarelo)
2 peitos de frango cortados em pedaços (300 g)
2 pernas de frango, sem osso nem pele, cortadas em pedaços (300 g)
100 g milho doce, em lata
1 pitada sal
1 pitada pimenta preta
2 c. chá sal de legumes, feito na Bimby
600 g água

Molho

300 g iogurte natural
2 c. sopa maionese, feita na Bimby
1 dente de alho
1 ramo aneto, só as folhas

Preparação

1. Coloque os pedaços de pimento no copo e pique **3 seg/vel 5**. Reserve numa taça.
2. Introduza os pedaços de frango – 300 g. de cada vez- no copo e pique **10 seg/vel 7**. Repita este passo até toda a carne estar picada e reserve.
3. Junte toda a carne picada, o milho, os pimentos, sal, pimenta e o sal de legumes no copo e misture **10 seg/vel 3**, até conseguir uma mistura homogénea.
4. Divida a mistura sobre 2 quadrados de película aderente e enrole em forma de salsicha. Feche as pontas cuidadosamente e coloque os rolos de galantine no recipiente Varoma.
5. Deite a água no copo, coloque a Varoma sobre este e programe **30 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma.
6. Deixe arrefecer os rolos de galantine e leve-os ao frigorífico durante 3 horas. Em seguida retire a película, corte-os em fatias (1 cm) e coloque num prato de servir.

Molho

7. Introduza o aneto e o alho no copo seco e pique **4 seg/vel 7**.
8. **Coloque a borboleta**.
9. Junte o iogurte e a maionese e misture **10 seg/vel 4**.
10. **Retire a borboleta**.
11. Deite o molho numa taça e sirva com as fatias de galantine frias.





SUGESTÃO

Corte a galantine de frango em fatias muitos finas e experimente com pão, juntando um pouco de molho. Óptimo para piquenique ou buffet.

Acessórios Bimby: Varoma, borboleta
Acessórios úteis: película aderente



Galantyna z kurczaka (Polônia)

A galantine de frango é uma entrada típica polaca. Para a confecionar, é necessário usar carne de duas partes diferentes do frango. Os polacos utilizam o frango inteiro, retirando-lhe a pele e os ossos.

16 Rolo de carne com frutos secos

Tempo de preparação: *20 min.*; ***Tempo de preparação na Bimby:*** *31 min.*

3 h. | *8 pessoas* | *média* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 892; cal. 213
prot. 14 g; hid. Carb. 16 g; gord. 9 g

Ingredientes

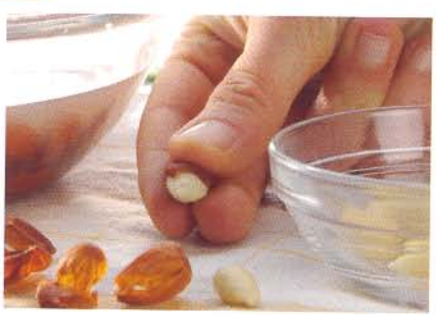
30 g passas de uva
50 g rum
30 g amêndoas inteiras, sem pele
30 g nozes
500 g carne de vitela, cortada em pedaços (3 x 3 cm)
100 g alperces secos sem caroço, cortados em pedaços
100 g ameixas secas sem caroço, cortadas em pedaços
1/2 c. chá sal de legumes, feito na Bimby, ou sal
1 pitada pimenta
óleo, para untar
600 g água

Preparação

1. Coloque as passas e o rum numa taça, deixe-as de molho durante algum tempo e escorra antes de usar.
2. Introduza as nozes e as amêndoas no copo, pique **3 seg/vel 6**, retire para uma taça e reserve.
3. Coloque 250 g de carne no copo, pique **10 seg/vel 7** e reserve na taça com os frutos secos. Introduza a carne restante no copo e pique **10 seg/vel 7**.
4. Junte a carne reservada, as passas escorridas, o sal, pimenta e todos os frutos secos e misture **20 seg/↺/vel 3.** Forme 2 rolos de carne, embrulhe-os em folha de alumínio e feche cuidadosamente as pontas. Coloque-os no recipiente Varoma.
5. Deite a água no copo, coloque a Varoma em cima e programe **30 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma, deixe arrefecer os rolos de carne e coloque-os no frigorífico durante 2 horas.
6. Sirva os rolos de carne frios, em fatias (1 cm).







SUGESTÃO

Pode servir o rolo de carne com um molho de natas ácidas e uma salada de alface.
Se utilizar amêndoas com pele, coloque-as de molho em água a ferver durante algum tempo e retire em seguida a pele.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: folha de alumínio

Cielęcina z bakaliami (Polônia)

A carne deste prato tem uma textura suave. É delicioso para quem gostar da combinação da carne com o doce sabor das frutas.



Rolo de três carnes

Tempo de preparação: 20 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 43 min.

1 h. 30 min. | 8 pessoas | média | médio | Valor nutricional

por pessoa: kJ 945; cal. 225
prot. 26 g; hid. Carb. 4 g; gord. 12 g

Ingredientes

1 pão seco (40 g)
leite, para demolhar
500 g carne de vaca, cortada em pedaços
2 ovos (60 g)
$1^1/_4$ c. chá sal
2 pitadas pimenta
300 g carne de vitela, cortada em pedaços
100 g espinafres congelados, previamente descongelados e escorridos
3 c. chá sal de legumes
150 g carne de aves, cortada em tiras
óleo, para untar
700 g água

Preparação

1. Junte o pão e o leite numa taça e deixe de molho.
2. Coloque metade da carne de vaca no copo e pique **10 seg/vel 7**. Reserve numa taça. Repita este passo com a carne de vaca restante.
3. Junte a carne reservada, 1 ovo, metade do pão espremido, $^1/_4$ c. chá de sal, uma pitada de pimenta, 1 c. chá de sal e misture **1 min/↺/vel 3**. Reserve numa taça.
4. Coloque a carne de vitela no copo e pique **20 seg/vel 7**.
5. Junte os espinafres, 1 ovo, o restante pão espremido, $^1/_4$ c. chá de sal, uma pitada de pimenta e uma c. chá de sal de legumes e misture **1 min/↺/vel 3**.
6. Tempere as tiras de carne de aves com 1 c. chá de sal de legumes.
7. Coloque metade da mistura de carne de vaca sobre uma folha de alumínio, untada, formando uma camada. Espalhe metade da mistura de vitela-espinafres sobre esta, formando uma segunda camada. Coloque metade das tiras de carne de aves no centro. Enrole de forma a obter um rolo e feche cuidadosamente as pontas da folha de alumínio. Repita este processo para obter um segundo rolo. Coloque-os no recipiente Varoma.
8. Deite a água no copo, coloque a Varoma em cima, e programe **40 min/Varoma/vel 1**. Deixe arrefecer cerca de meia hora, retire a folha de alumínio e corte os rolos em fatias. Coloque-os numa travessa e sirva com molho (veja receita da galantine de frango).





SUGESTÃO

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: folha de alumínio

Sugestão de vinho:
Vinho branco, por ex. pinot grigio



Rolada z trzech mięs (Polônia)

Uma delicada e refinada combinação de três variedades de carne, que não só resulta apetecível, como é ainda enriquecida pelo sabor dos espinafres.

18

Foie gras com redução de vinho doce

Tempo de preparação: *25 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *1 h. 15 min.*

74 h. | *6 pessoas* | *média* | *elevado* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 1494; cal. 357
prot. 18 g; hid. Carb. 9 g; gord. 17 g

Ingredientes

Foie gras
1 fígado de pato engordado, fresco, cru 500-600 g
4 c. chá cognac
2 c. chá sal
1 c. chá mistura de pimentas, moídas no momento
1200 g água
300 g cubos de gelo

Molho de vinho doce
750 g vinho doce, p. ex. Pedro Ximénez
250 g natas com 35% de gordura
1 c. chá amido de milho
1 laranja, espremida no momento
1 pitada sal
1 pitada pimenta preta, moída no momento





Preparação

Foie gras

1. Abra o fígado e com uma faca pontiaguda retire as artérias e os nervos.
2. Coloque o fígado numa taça: salpique com 2 c. chá de cognac, 1 c. chá de sal, e 1/2 c. chá de mistura de pimentas sobre toda a superfície. Deixe o fígado a marinar durante 30 minutos. Entretanto, comece a preparar o molho de vinho doce.
   Vire o fígado e repita o pocesso do lado contrário (cognac, sal e pimentas). Deixe marinar durante mais 30 minutos. Em seguida, com as mãos, feche-o, dando-lhe de novo a forma original.
3. Coloque o fígado no centro de um quadrado de película aderente (cerca de 50 cm); enrole as pontas rolando várias vezes o embrulho sobre a mesa, libertando o ar e dê- lhe a forma de rolo. Repita este processo com mais 4 pedaços de película, certificando-se que as pontas ficam bem fechadas. Coloque o fígado embrulhado no recipiente Varoma.
4. Deite 800 g de água no copo, coloque a Varoma sobre este e programe **15 min/Varoma/vel 1**.
5. Vire cuidadosamente o fígado e progame novamente **15 min/Varoma/vel 1**.
6. Coloque agora o fígado numa taça grande com água fria (água restante e cubos de gelo); deixe arrefecer durante 20 minutos. Guarde-o então no frigorífico durante 3 dias.

Molho de vinho doce

7. Deite o vinho no copo lavado e programe **30 min/Varoma/vel 2**.
   Coloque o cesto sobre o copo em vez do copo medida para facilitar a evaporação; o vinho deve ficar reduzido até metade do seu volume.
8. Adicione as natas, o amido de milho, o sumo de laranja e tempere com sal e pimenta. Programe **15 min/Varoma/vel 2**, colocando novamente o cesto sobre o copo. Retire o molho para uma taça, deixe arrefecer e reserve no frigorífico.
9. Desfrute do foie gras fatiado com o molho e pão, ou simplesmente sobre uma tosta, com uma pitada de pimente preta.



Foie gras de Canard con salsa al vino dulce (França / Espanha)

Foie gras é tradicionalmente servido em França e Espanha em ocasiões especiais, como o Natal. Na região de Bearn, o foie gras é servido com compota de cereja; nalgumas regiões de França é tradicionalmente servido com figos roxos frescos.

SUGESTÃO

Esta receita pode apenas ser preparada com fígado de pato ou ganso engordado, caso contrário não resultará. Se utilizar fígado congelado, terá que o descongelar previamente. Foie gras e molho podem ser guardados no frigorífico durante vários dias. Em vez de Pedro Ximénez pode utilizar um bom vinho doce, por ex. Moscatel.

Acessórios Bimby: Varoma, cesto
Acessórios úteis: película aderente

Sugestão de vinho: tradicionalmente servido com vinhos doces, por ex. Sauterne or Jurançon

Dim Sum «Shau mei» e bolinhas a vapor

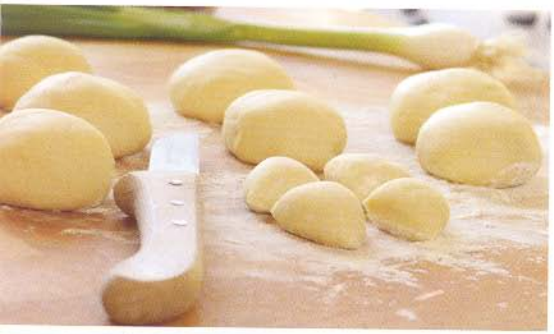
Tempo de preparação: *50 min.*;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *22 min.**

*1 h. 45 min.** *40 pedaços** *difícil** *médio**

** apenas para os «Shau mei»*

Ingredientes

«Shau mei»
640 g água
240 g farinha
110 g carne de porco, cortada em pedaços
110 g peixe, cortado em pedaços
40 g cogumelos, p. ex. shitake, ostra
30 g gambas
30 g cebolinhas novas, cortadas às rodelas finas
2 claras de ovo
2 c. sopa maizena
1/2 c. chá sal
2 pitadas pimenta branca
110 g peixe, cortado em pedaços





Preparação Dim sum «Shau mei»

Dim sum «shau mei» para 22 unidades de cada recheio

1. Deite 120 g de água no copo e programe **2 min 30 seg/80°/vel 1**.
2. Adicione 200 g de farinha, misture **15 seg/vel 3**. Retire a tampa do copo e deixe a mistura arrefecer durante 10 minutos.
3. Junte 20 g de água gelada, misture **15 seg/vel 3**. Transfira a massa para uma taça, cubra com uma folha de papel molhado e deixe repousar 15 minutos.
4. Coloque a carne, 20 g de cogumelos e 15 g de gambas no copo e pique **4–5 seg/vel 5**.
5. Adicione 15 g de cebolinhas novas, 1 clara de ovo, 1 c. chá de maizena, 1/4 de c. chá de sal e uma pitada de pimenta branca e misture **15 seg/vel 2**. Repita este processo com o peixe (passos 4 e 5).
6. Divida a massa em em 11 bolas iguais, corte cada bola de massa em 4 pedaços iguais e forme pequenas bolas. Com a ajuda de um rolo de massa, estenda cada uma sobre uma superfície não-aderente (polvilhada com farinha) até obter formas redondas e finas (dim sum, aprox. Ø 7 cm). Coloque em cada dim sum uma pequena quantidade da mistura de peixe ou carne (1 c. chá), forme pequenos sacos (forma de shau mei, abertos na ponta) e coloque-os alinhados no recipiente e tabuleiro Varoma untados.
7. Deite 500g de água no copo, coloque a Varoma em cima e programe **17 min/Varoma /vel 1**. Sirva quentes.

Valor nutricional por pedaço:
kJ 128; cal. 31; prot. 2 g; hid. Carb. 5 g; gord. 1 g

SUGESTÃO

Para distinguir as duas versões de «shau mei», pode colocar rodelas de cebolinhas ou pedaços de gambas sobre cada um.
*Opção vegetariana: 110 g tofu, 30 g cogumelos, 1/2 c. chá gengibre (acabado de ralar), pique **3 seg/vel. 5**. Adicione 15 g de cebolinhas novas, 1 clara de ovo, 20 g amido de milho, 1/4 c. chá de sal e uma pitada de pimenta branca, misture **10 seg/vel. 2**.*

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: rolo de massa



燒賣 *(Shau mei)* *(Taiwan)*
蒸饅頭 *(Steamed dumplings)*

Dim sum significa «aquece corações» e é originária da cozinha Cantonesa. Existem diferentes tipos de dim sum com diversos recheios, cozidos a vapor ou fritos. Tradicionalmente «shau mei» é recheado com carne de porco e tal como na Varoma é cozinhado num cesto de bambu em diferentes níveis.

20

Preparação Bolinhas a vapor

Ingredientes

Bolinhas a vapor
740 g água
10 g fermento de padeiro em pó
10 g óleo
50 g açúcar
500 g farinha
1 pitada sal

Bolinhas a vapor (para 20 unidades)

1. Deite 240 g de água, o fermento, o óleo e o açúcar no copo, misture **30 seg/37°/vel 3**.
2. Junte a farinha e o sal, programe **3 min/⊃/** 🌾. Divida a massa em 20 pedaços iguais e forme pequenas bolas. Coloque-as no recipiente e tabuleiro Varoma untados e deixe-os levedar durante 40 minutos.
3. Deite 500 g de água no copo, coloque a Varoma em cima e programe **15 min/Varoma/vel 1**. Abra imediatamente a Varoma e sirva as bolinhas quentes como acompanhamento.

Valor nutricional por pedaço: kJ 418; cal 100; prot. 3 g; hid. Carb. 20 g; gord. 1 g

1

Sardinhas em papillote

Tempo de preparação: 20 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 27 min.

47 min. | 4 pessoas | fácil | médio | Valor nutricional

por pessoa: kJ 1042; cal. 249
prot. 39 g; hid. Carb. 0 g; gord. 10 g

Ingredientes

20 sardinhas fresas (15 cm) inteiras, limpas de vísceras e bem lavadas
azeite extra virgem, para untar
sal grosso
600 g água

Preparação

1. Seque as sardinhas lavadas com papel de cozinha. Unte quadrados de folha de alumínio com azeite. Coloque 2 ou 3 sardinhas sobre cada quadrado e polvilhe com sal grosso. Feche cuidadosamente as pontas da folha de alumínio para formar um embrulho e coloque-o no recipiente Varoma. Repita esta operação até todas as sardinhas estarem embrulhadas.
2. Deite a água no copo, coloque a Varoma em cima e programe **27 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma. Abra cuidadosamente um embrulho e verifique se as sardinhas já estão cozidas. Se necessário, prolongue o tempo por mais 3–4 minutos.
3. Sirva as sardinhas imediatamente nos papillotes abertos.

Variante

Se preferir as sardinhas mais saborosas, junte em cada papillote uma folha de louro, rodelas finas de limão, polvilhe com paprika em pó e umas gotas de azeite extra virgem.





SUGESTÃO

Sirva com pão. Trata-se de uma excelente entrada.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: papel de aluminio

Sugestão de bebida: cerveja fresca



Sardinas en papillote (Espanha)

Esta é uma forma natural e saudável de cozinhar sardinhas, que têm a sua época no Verão. Não terá nenhum cheiro desagradável em casa!

2

Dourada ao sal

Tempo de preparação: 5 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 28 min.

35 min. | 4 pessoas | fácil | médio | Valor nutricional

por pessoa: kJ 1397; cal. 333
prot. 36 g; hid. Carb. 2 g; gord. 20 g

Ingredientes

1 dourada (800 g a 1 kg), bem lavada e seca
2000 g sal grosso
700 g água
azeite q.b.
1 limão

Preparação

1. Deite a água no copo e aqueça **8 min/Varoma/vel 1**.
2. Coloque uma camada de sal na Varoma, disponha a dourada em cima e cubra com o sal restante. Com as mãos, aperte cuidadosamente para que o sal cubra todo o peixe.
3. Retire o copo medida, coloque a Varoma sobre o copo e programe **20 min/Varoma/vel 1**. Antes de retirar a Varoma, deixe arrefecer durante alguns minutos.
4. Parta cuidadosamente a camada de sal, retire-o e separe a pele da dourada. Sirva os filetes de dourada em pratos, com azeite e sumo de limão.

SUGESTÃO

Acessórios Bimby: Varoma

Sugestão de vinho: Vinho branco seco frutado, por ex. Planalto.








Dourada ao sal (Portugal)

Uma das mais conhecidas receitas de peixe em Portugal e Espanha. Simples de preparar e simultâneamente um prato muito saudável.

3

Bacalhau no leite

Tempo de preparação: *10 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *31 min.*

2 h. 35 min.	4 pessoas	fácil	médio	Valor nutricional

por pessoa: kJ 1359; cal. 323
prot. 43 g; hid. Carb. 11 g; gord. 11 g

Ingredientes

1000 g bacalhau demolhado, em pedaços
600 g leite
20 g pão ralado
3 pés salsa, só as folhas
1 cebola média cortada em quartos
30 g azeite extra virgem
400 g tomate em pedaços
1/2 c. chá sal
1/4 c. chá pimenta

Preparação

1. Coloque os pedaços de bacalhau numa taça com 400 g de leite e deixe marinar durante pelo menos duas horas.
2. Escorra o bacalhau e coloque-o no recipiente e tabuleiro Varoma.
3. Introduza o pão e a salsa no copo e triture **10 seg/vel 8**. Polvilhe os pedaços de bacalhau com esta mistura.
4. Coloque a cebola no copo e pique **4 seg/vel 7**.
5. Junte 200 g de leite, o azeite, o tomate, sal e pimenta, coloque a Varoma sobre o copo e programe **30 min/Varoma/vel 1**.
6. Disponha os pedaços de bacalhau num prato de servir e cubra com o molho.

Bacalhau salgado e seco
Coloque o bacalhau em água por 24–30 h. Durante este tempo, mude a água pelo menos 3 ou 4 vezes. É possível comprar o bacalhau congelado, já demolhado.



Nota
Depois de cozinhar o peixe, deite cerca de 400 g de água no copo. Coloque uns raminhos de alecrim no recipiente e tabuleiro Varoma e programe **8 min/Varoma/vel 1**.





SUGESTÃO

Sirva com polenta ou batatas cozidas a vapor. Se não conseguir bacallhau salgado e seco, pode substitui-lo por por bacalhau fresco. Neste caso, deixe-o marinar no leite durante 30 minutos.

Acessórios Bimby: Varoma

Baccalà al latte (Itália)

O bacalhau seco tem um forte sabor a sal. Demolhado no leite, ele ganha um sabor muito delicado e as crianças italianas habituaram-se a saborear este tipo de peixe.



4

Bacalhau com tomate e batatas

Tempo de preparação: *20 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *1 h.*

1 h. 10 min.	*8 pessoas*	*difícil*	*médio*	*Valor nutricional*

por pessoa: kJ 2975; cal. 709
prot. 27 g; hid. Carb. 18 g; gord. 59 g

Ingredientes

Molho de tomate e bacalhau

100 g cebolas cortadas em metades
2 dentes de alho
50 g azeite extra virgem
800 g tomate triturado, fresco ou de lata
1 c. sopa açúcar
1 c. chá sal
1 pitada pimenta preta, moída no momento
8 postas bacalhau, do lombo, já demolhado (10 x 6 cm cada, aprox. 1200 g no total)

Batatas às rodelas

100 g azeite extra virgem, mais q.b.
100 g água
600 g batatas cortadas em rodelas de 0.5 cm
100 g pimentos verdes cortados em tiras
sal

Maionese sem ovo

300 g óleo de girassol
150 g leite
1 dente de alho
1/2 c. chá sal
10 g sumo de limão

Preparação

1. Coloque a cebola e o alho no copo e pique **4 seg/vel 4**.
2. Junte o azeite e refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
3. Adicione o tomate, o açúcar, sal e pimenta e programe **25 min/Varoma/vel 1**. Em vez do copo medida coloque o cesto sobre a tampa.
4. Unte ligeiramente a Varoma e introduza as postas de bacalhau (pele para cima) em camadas. Certifique-se que os orifícios não ficam tapados, para que o vapor possa circular.
5. Retire o cesto, coloque a Varoma sobre o copo e programe **6 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma. Deite o molho num pirex ligeiramente untado e reserve. Lave o copo.

Batatas às rodelas

6. Coloque a borboleta.
7. Deite a água e o azeite no copo e programe **4 min/Varoma/↺/vel 🥄**.
8. Adicione as batatas e os pimentos, tempere com sal a gosto e programe **13 min/Varoma/↺/vel 🥄**.
9. Retire a borboleta.
10. Escorra as batatas e os pimentos com a ajuda do cesto e reserve.

Maionese sem ovo

11. Pese o óleo num frasco e reserve.
12. Coloque o leite, o alho e o sal no copo e programe **1 min/37° C/ /vel 5**.
13. Pese 70 g de água (ou 3/4 da sua capacidade) no copo medida para evitar que vibre, ou segure com a mão e misture **3 min/37° C/vel 5**. Entretanto, vá deitando lentamente o óleo sobre a tampa do copo.
14. Junte o sumo de limão e misture **5 seg/vel 5**.

Gratinado

15. Disponha camadas de batatas e de pimentos sobre o mollho de tomate no pirex e salpique com azeite. Coloque então as postas de bacalhau sobre as batatas, disponha uma colher de sopa de mionese sobre cada uma e leve a gratinar ao forno a 250° C durante 5 minutos. Sirva quente.



Bacalao con tomate y patatas panadera (Espanha)

O bacalhau seco é muito popular na Europa do Sul, especialmente em Portugal e Espanha. Este peixe era tradicionalmente salgado e seco, para poder ser conservado durante as longas viagens de barco. Antes de ser cozinhado, tem que ser demolhado (bacalhau no leite). Este processo muda a textura e o sabor do peixe.





SUGESTÃO

Em vez do bacalhau seco e demolhado pode utilizar bacalhau fresco ou outro peixe semelhante. Deverá então juntar 1 c. chá de sal ao molho.

Acessórios Bimby: Varoma, borboleta, cesto
Acessórios úteis: pirex

Creme de courgettes com filetes de linguado

Tempo de preparação: *10 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *28 min.*

40 min. | *4 pessoas* | *fácil* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 1170; cal. 279
prot. 19 g; hid. Carb. 8 g; gord. 17 g

Ingredientes

300 g filetes de linguado
sal
pimenta
1 chalota
400 g courgettes pequenas
1 ramo manjericão fresco
100 g vinho branco seco
40 g azeite extra virgem
30 g farinha
800 g água
1 cubo caldo de legumes ou 1 c. chá de caldo feito na Bimby
30 g queijo parmesão, ralado
2 c. sopa molho de manjericão

Para servir
pão, torrado
azeite extra virgem, q.b.

Preparação

1. Coloque papel vegetal molhado e escorrido no recipiente Varoma, disponha sobre este os filetes de linguado e tempere com sal e pimenta q.b. Reserve a Varoma.
2. Coloque a chalota, as courgettes e o manjericão no copo e pique **5 seg/vel 7**.
3. Junte o azeite e refogue **3 min/100° C/vel 2**.
4. Adicione o vinho e programe **3 min/100° C/vel 1**.
5. Incorpore a farinha, a água e o caldo de legumes, coloque a Varoma sobre o copo e programe **20 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma.
6. Adicione o queijo parmesão, o sal e a pimenta no copo e misture **1 min/vel 7**.
7. Deite o creme de courgettes em pratos de sopa, disponha os filetes de linguado e sobre estes o molho de manjericão. Sirva com pão torrado e azeite extra virgem.



SUGESTÃO

Acessórios Bimby: Varoma
Acessorios Uteis: papel vegetal

Sugestão de vinho:
Vinho branco leve com um sabor a citrinos, por ex. Oltrepò Pavese, Riesling



Crema di zucchine con filetti di sogliola (Itália)

Existem muitas variedades de courgettes. As melhores para esta receita são pequenas, compridas e de cor verde clara. Esta qualidade de courgettes é cultivada perto de Génova, um dos mais importantes portos de pesca em Itália.

6

Filetes de perca em cesto de alface com molho de feta e limão

Tempo de preparação: 15 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 23 min.

35 min. | 4 pessoas | média | médio | Valor nutricional

por pessoa: kJ 1846; cal. 440
prot. 31 g; hid. Carb. 43 g; gord.

Ingredientes

2 c. sopa molho de peixe
1 c. sopa óleo de sésamo
400 g filetes de perca (4)
1 ramo aneto, só as folhas
1000 g água
1 cubo caldo de legumes
200 g arroz basmati
4 folhas alface iceberg, para servir de cesto
1 pepino
2 c. chá azeite com aroma de limão
pimenta
sal

Molho de queijo feta e limão
150 g queijo feta em pedaços
100 g natas ácidas com 20% de gordura
2 c. sopa sumo de limão

Preparação

1. Misture o molho de peixe e o óleo de sésamo numa taça. Introduza os filete de peixe na mistura e deixe marinar.
2. Coloque o aneto no copo e pique **3 seg/vel 7**. Retire e reserve.
3. Deite a água e o caldo no copo, introduza o cesto e pese o arroz dentro des
4. Coloque as folhas de alface, formando um cesto, no recipiente Varoma. Corte o pepino em rodelas com 0.5 cm de espessura, corte estas em quart e divida-as pelas 4 folhas de alface. Polvilhe com metade do aneto picado e com um pouco de azeite com aroma de limão (ou azeite ao qual juntou uma gotas de limão). Tempere a gosto com sal e pimenta.
5. Coloque os filetes de peixe escorridos sobre o pepino, dentro do cesto de alface, coloque a Varoma sobre o copo e programe **18 min/Varoma/vel 1**.
6. Retire a Varoma e o cesto e reserve quente. Retire o líquido do copo.

Molho de queijo feta e limão

7. Coloque o queijo no copo e programe **2 min/80° C/vel 3**.
8. Junte as natas ácidas, o sumo de limão e o aneto restante e programe **2 min/80° C/vel 2**. Tempere a gosto com sal e pimenta.

9. Coloque os cestos de alface sobre o arroz e sirva com o molho.



SUGESTÃO

Pode substituir os filetes de perca por outro peixe, po ex. pescada. Para o cesto, pode utilizar folhas de couv lombarda. O molho de peixe e o óleo de sésamo poden ser encontrados nas lojas de produtos orientais, ou na secção dos mesmos no supermercado.

Acessórios Bimby:
Varoma, cesto

Sugestão de vinho:
Vinho branco, por ex. Riesling ou Chardonnay



Zanderfilet im Salatkörbchen mit Feta-Zitronensauce (Alemanha)

As folhas de alface não são apenas colocadas em saladeiras, na Alemanha são-no também na Varoma. Os cestos de alface evitam que as proteínas do peixe gotejem para o copo. As proteínas do peixe podem levar à criação de muita espuma.

7

Rolinhos de atum fresco com salada de batata

Tempo de preparação: 20 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 36 min.

55 min. | 6 pessoas | média | elevado | Valor nutricional

por pessoa: kJ 2570; cal. 614
prot. 41 g; hid. Carb. 16 g; gord. 43 g

Ingredientes

Rolinhos de atum

2 alcachofras
1c. sopa sumo de limão, para lavar
1 chalota
1 dente de alho
1 ramo salsa, só as folhas (10 g)
1 casca de limão, ou 1/4 de limão
20 g pão ralado
30 g atum fresco
sal, q.b.
pimenta, q.b.
12 filetes de atum (cada 5 mm), fresco (1000 g)
40 g azeite extra virgem
500 g batatas descascadas, cortadas em pedaços
1000 g água
1 folha de louro

Molho

1 dente de alho
60 g azeite extra virgem
50 g vinho branco, seco
1/2 c. chá caldo de legumes, feito na Bimby
100 g líquido da cozedura

Preparação

1. Retire as folhas de alcachofras, deixando apenas as bases (70 g), lave-as em água com sumo de limão.
2. Coloque as bases de alcachofra, a chalota, o alho, a salsa e a casca de limão no copo e pique **15 seg/vel 7**. Retire metade da mistura para uma taça e reserve.
3. Adicione o pão ralado à outra metade, 30 g de atum, o sal e a pimenta e misture **20 seg/vel 6**. Divida a mistura sobre os filetes de atum, enrole estes e feche-os com um palito. Cubra o tabuleiro Varoma com papel vegetal molhado e escorrido e coloque os rolinhos de atum sobre este. Pincele os rolinhos de atum com azeite e tempere com sal e pimenta.
4. Coloque as batatas no recipiente Varoma e introduza o tabuleiro.
5. Deite a água, uma pitada de sal e a folha de louro no copo, coloque a Varoma em cima e programe **25 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e reserve o líquido da cozedura para o molho. Lave e seque o copo.

Molho

6. Coloque a mistura reservada, o alho e 40 g de azeite no copo e programe **5 min/100° C/vel 1**.
7. Adicione o vinho, o caldo de legumes e 100 g do líquido da cozedura, programe **5 min/Varoma/vel 1**.
8. Misture **20 seg/Vel 4**.

9. Sirva os rolinhos de atum e as batatas num prato grande; regue com o molho e salpique com o azeite restante.





SUGESTÃO

Se encontrar alcachofras pequenas e frescas, use os corações.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: palitos, papel vegetal

Sugestão de vinho:
Vinho branco clássico, por ex. Verdicchio dei castelli di Jesi



Involtini di tonno con insalata di patate (Itália)

Na Sicília, Calábria e Sardenha existe uma antiga tradição de cozinhar o atum pescado no Mediterrâneo. Muitos ingredientes típicos italianos, como azeite, alcachofras, salsa e vinho são usados na receita.

Salmão recheado com a sua mousse, com molho de manga

Tempo de preparação: *20 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *36min.*

56 min. | *6 pessoas* | *média* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 2463; cal. 589
prot. 42 g; hid. Carb. 11 g; gord. 38 g

Ingredientes

Salmão e a sua mousse

250 g salmão fresco, sem pele nem espinhas, cortado em pedaços
25 g manteiga à temperatura ambiente
200 g natas com 30% de gordura
1c. chá sal, mais q.b.
1 pitada pimenta de Caiena
1 pitada noz moscada
1 pitada pimenta branca
2 lombos de salmão fresco, sem pele, com espinha (cerca de 1000 g)
2 cenouras cortada às rodelas
250 g feijão verde cortado em tiras

Molho de manga

1 manga descascada, cortada em pedaços (250 g)
50 g brandy
1/2 c. chá pimenta verde fresca
1/2 c. chá caril em pó
300 g caldo de peixe
200 g natas com 30% de gordura
120 g iogurte natural
1 pé salsa, para decorar

Preparação

Salmão e a sua mousse

1. Coloque 250 g de salmão e a manteiga no copo e programe **15 seg/vel 6**.
2. Adicione as natas, 1c. chá de sal, pimenta de Caiena, a noz moscada e 1 pitada de pimenta branca e programe **15 seg/vel 6**. Retire a mousse de salmão para uma taça.
3. Tempere os lombos de salmão com sal e pimenta, coloque um lombo sobre um quadrado de película aderente e barre com a mousse de salmão. Coloque o outro lombo em cima, embrulhe na película aderente e feche as pontas, apertando bem para que o recheio não saia (forma de peixe). Coloque o salmão, as cenouras e o feijão verde no recipiente Varoma e reserve.

Molho de manga

4. Lave e seque o copo.
5. Coloque a polpa de manga, o brandy, a pimenta verde e o caril no copo e programe **5 min/Varoma/vel 1**.
6. Adicione o caldo, coloque a Varoma sobre o copo e programe **25 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma.
7. Junte as natas pela bocal da tampa e programe **5 min/90° C/vel 1**.
8. Adicione o iogurte e misture **30 seg/vel 10**. Tempere com sal e pimenta a gosto.

9. Sirva o salmão recheado cortado em fatias quente ou frio, com o molho e os legumes. Polvilhe com salsa .







Salmón relleno de su mousse, con salsa de mango (Espanha)

O molho de manga dá um toque exótico ao salmão.

SUGESTÃO

Se possível, compre um salmão fresco inteiro, corte em 2 lombos e use os pedaços pequenos para a mousse.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: película aderente

Sugestão de vinho: Vinho branco seco ou vinho espumoso, chamado «Cava» em Espanha.

9

Atum à moda de Huelva

Tempo de preparação: 15 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 28 min.

1 h. | 6 pessoas | fácil | elevado | Valor nutricional

por pessoa: kJ 3173; cal. 758
prot. 39 g; hid. Carb. 8 g; gord. 63 g

Ingredientes

1000 g atum fresco, cortado longitudinalmente em 2 lombos iguais
1 c. chá sal
pimenta preta, moida no momento
1 c. chá orégãos secos
1 c. chá cominhos em pó
2 c. sopa azeite extra virgem
2 folhas de louro

Molho
500 g cebolas cortadas em quartos
200 g azeite extra virgem
250 g cenouras cortadas às rodelas
500 g caldo de peixe
50 g vinagre de vinho tinto
100 g vinho branco, Condado de Huelva
1 folha de louro
1 malagueta
2 cravinhos
7 grãos de pimenta preta

Preparação

1. Tempere os lombos de atum com sal e pimenta, polvilhe com orégãos e cominhos. Unte-os com azeite e coloque uma folha de louro em cada pedaço. Embrulhe em película aderente, feche cuidadosamente as pontas e coloque no recipiente Varoma. Reserve.

Molho

2. Coloque as cebolas no copo, pique **4 seg/vel 4**. Retire para uma taça e reserve.
3. Deite o azeite no copo e programe **5 min/Varoma/vel 1**.
4. Junte as cebolas reservadas e pique **4 seg/vel 3**.
5. Introduza as cenouras e programe **10 min/Varoma/vel 1**.
6. Adicione os ingredientes restantes, coloque a Varoma sobre o copo e programe **12 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma.

7. Coloque os lombos de atum num pirex, cubra com o molho e deixe na marinada até ficar morno. Corte o atum em fatias finas e sirva com o molho, à temperatura ambiente ou frio.





SUGESTÃO

Os espanhóis gostam de misturar pequenos pedaços de atum na salada. Para tornar este prato ainda mais saboroso, deixe o atum marinar durante 2–3 dias num pirex coberto no frigorífico.

Acessórios Bimby: Varoma
Utensílios úteis: película aderente, pirex

Sugestão de vinho:
vinho branco, por ex. Condado de Huelva



Atún con sabor a Huelva (Espanha)

Huelva é a provincia mais ocidental da Andaluzia, junto ao oceano Atlântico. A zona é famosa pelo seu magnífico e abundante atum, já conhecido dos romanos há quase 2000 anos. Mais tarde, os Árabes desenvolveram a pesca de «Almadraba», uma armadilha para o atum.

Esparguete com amêijoas

Tempo de preparação: *15 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *26 min.*

40 min.	4 pessoas	fácil	elevado	Valor nutricional

por pessoa: kJ 1686; cal. 402
prot. 20 g; hid. Carb. 58 g; gord. 10 g

Ingredientes

3 dentes de alho
1 chalota
30 g azeite
500 g tomate pelado
350 g água
½ c. chá sal
¼ c. chá pimenta preta, moída no momento
½ c. chá colorau
1000 g amêijoas frescas, bem lavadas
300 g esparguete
3 pés salsa, só as folhas, para decorar

Preparação

1. Coloque o alho e a chalota no copo e pique **5 seg/vel 5**.
2. Com a espátula, faça descer os resíduos das paredes do copo, junte o azeite e programe **3 min/Varoma/vel 1**.
3. Junte o tomate, a água, o sal, a pimenta e o colorau. Coloque as amêijoas no recipiente Varoma e insira o tabuleiro com o esparguete, para amaciar. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **14 min/Varoma/vel 1**.
4. Retire a Varoma e introduza o esparguete dentro do copo. Volte a colocar a Varoma e programe o **tempo indicado na embalagem de massa** (geralmente **8 min)/Varoma/↺/vel 🥄**.
5. Sirva o esparguete em pratos, junte as amêijoas e polvilhe com salsa.





SUGESTÃO

Pode substituir as amêijoas por mexilhões ou legumes cortado em pequenos pedaços.
Sugestão italiana: pode cozer o esparguete sem o colocar no tabuleiro Varoma. No passo 4 introduza o esparguete verticalmente pelo bocal da tampa. Logo que este descer, pode colocar a Varoma.

Acessórios Bimby:
Varoma

Sugestão de vinho:
Muscadet frutado de Vale do Loire ou Pinot noir da Alsácia.



Spaghettis aux palourdes
(França)

Prato italiano interpretado pelos Franceses.

11

Couscous de gambas com bisque

Tempo de preparação: 15 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 24 min.

34 min. | 4 pessoas | média | elevado | Valor nutricional

por pessoa: kJ 3227; cal. 771
prot. 30 g; hid. Carb. 64 g; gord. 4

Ingredientes

1 cebola cortada em metades (80 g)
4 dentes de alho
50 g funcho fresco ou 1 pitada de sementes de funcho
5 pés salsa, só as folhas
1 folha de louro
20 g polpa de tomate
1 c. chá pimenta de Jamaica
90 g azeite
1/2 c. chá sal
1/4 c. chá pimenta
1000 g gambas médias, inteiras
1200 g água
350 g couscous
1 dose açafrão (0.1 g)
250 g crème fraîche

Preparação

1. Coloque a cebola, o alho, o funcho, a salsa e a folha de louro no copo e pique **5 seg/vel 8**.
2. Adicione a polpa de tomate, a pimenta da Jamaica, 50 g de azeite e tempere com sal e pimenta; refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
3. Entretanto, descasque as gambas, reservando as cabeças e metade das cascas. Coloque as gambas no recipiente Varoma.
4. Junte as cabeças e as cascas no copo e misture **30 seg/vel 5**, aumentando gradualmente para a **vel 10**.
5. Com a espátula, faça descer os resíduos das paredes do copo e adicione 700 g de água. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **8 min/Varoma/vel 1**.
6. Entretanto, cubra os couscous com 400 g de água morna, junte 40 g de azeite, tempere com sal e pimenta. Mexa bem e deixe repousar durante 5 minutos.
7. Disponha as gambas cozidas sobre o tabuleiro e coloque os couscous no recipiente Varoma. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **8 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma.
8. Adicione o açafrão, a crème fraîche e 100 g de água no copo e programe **2 min/90° C/vel 1**.
9. Filtre a bisque (conteúdo do copo) com um coador de rede muito fina e sirva com os couscous.







SUGESTÃO

Se utilizar gambas congeladas, terá que as descongelar previamente.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessorios Uteis: coador de rede

Sugestão de vinho: Um vinho branco frutado, por ex. Pouilly-fumé

12

Risotto de marisco e chouriço

***Tempo de preparação:** 15 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 41 min.*

55 min. | *4 pessoas* | *média* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 2239; cal. 535
prot. 22 g; hid. Carb. 75 g; gord. 16 g

Ingredientes

300 g mexilhões frescos, bem lavados, filamentos retirados
2 cebolas
2 dentes de alho
40 g azeite
200 g argolas de lulas frescas
100 g pimentos encarnados cortados em pedaços pequenos
100 g pimentos verdes, cortados em pedaços pequenos
50 g chouriço picante, cortado às rodelas
1 lata tomate pelado em calda (400 g)
2 c. chá sal grosso
1 dose açafrão, (0.1 g)
200 g água
1/2 cubo caldo de galinha
350 g arroz, próprio para risotto
50 g gambas descascadas

Preparação

1. Disponha os mexilhões lavados no recipiente Varoma e reserve.
2. Coloque as cebolas e o alho no copo e pique **5 seg/vel 4**.
3. Com a espátula, faça descer os resíduos das paredes do copo. Junte o azeite e refogue **4 min/Varoma/vel** ⫰.
4. Adicione as argolas de lulas, os pimentos e o chouriço. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **15 min/100°C/↺/vel** ⫰. Retire a Varoma.
5. Introduza o tomate pelado, o sal, o açafrão, a água e o caldo de frango no copo e volte a colocar a Varoma. Programe **10 min/Varoma/↺/vel** ⫰. Retire a Varoma.
6. Junte o arroz e as gambas no copo, coloque de novo a Varoma e programe **11 min/Varoma/↺/vel** ⫰.
7. Sirva o arroz numa travessa e enfeite com os mexilhões.





SUGESTÃO

Para um sabor mais original use as especiarias da paella para temperar. Pode também juntar pedaços de peito ou perna de frango.

Acessórios Bimby: Varoma.

Sugestão de vinho: Rioja, Norte de Espanha.



Risotto aux fruits de mer et chorizo (França)

Este prato de fácil preparação à base de arroz e marisco far-lhe-á recordar os deliciosos sabores das suas férias em Espanha.

13

Coroa de carne à moda do campo

Tempo de preparação: 13 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 32 min.

45 min. | 4 pessoas | fácil | médio | Valor nutricional

por pessoa: kJ 2108; cal. 503
prot. 32 g; hid. Carb. 21 g; gord. 32 g

Ingredientes

Coroa de carne

40 g pão seco, cortado em quartos
30 g queijo pecorino
1/2 limão, só a casca
1 ramo salsa, só as folhas
120 g folhas de espinafres frescas
1 dente de alho
1 raminho alecrim, só as folhas, ou tomilho
400 g carne de vaca picada
2 ovos (60 g)
1 c. chá sal, mais q.b.
1/4 c. chá pimenta a gosto
400 g batatas descascadas, cortadas em pedaços
700 g água

Molho

6 anchovas em óleo
40 g azeite extra virgem
20 g vinagre de vinho

Preparação

Coroa de carne

1. Coloque o pão no copo e programe **10 seg/vel 8**; reserve 2 c. sopa de pão ralado.
2. Introduza o pecorino e a casca de limão no copo e triture **10 seg/vel 8**.
3. Adicione a salsa, os espinafres, o alho e o alecrim e pique **10 seg/vel 7**.
4. Junte a carne picada, os ovos, o sal e a pimenta e misture **20 seg/⟲/vel 3**.
5. Coloque as batatas no recipiente Varoma e insira o tabuleiro untado. Coloque a mistura de carne no tabuleiro Varoma e dê-lhe a forma de coroa.
6. Deite a água e uma pitada de sal no copo, coloque a Varoma em cima e programe **30 min/Varoma/⟲/vel 1**. Retire a Varoma. Lave e seque o copo.

Molho

7. Introduza o pão ralado reservado, as anchovas, o azeite e o vinagre no copo e misture **20 seg/vel 5**.

8. Sirva a coroa de carne num prato grande com as batatas no centro e cubra com o molho.



SUGESTÃO

Acessórios Bimby: Varoma

Corona di carne alla campagnola (Itàlia)

A coroa de carne é um prato campestre, que os camponeses tradicionalmente preparavam, por ser simples e nutritivo.



14

Cannelloni com carne picada e molho de vegetais

Tempo de preparação: *28 min.*; ***Tempo de preparação na Bimby:*** *32 min.*

1 h. | *4 pessoas* | *média* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 2877; cal. 687
prot. 43 g; hid. Carb. 49 g; gord. 35 g

Ingredientes

80 g queijo parmesão, cortado em pedaços

Cannelloni
1 cebola cortada em metades
2 dentes de alho
20 g azeite, mais q.b.
500 g carne de vaca picada
1 c. chá sal
1/2 c. chá pimenta
1 c. chá paprika
1 ovo (60 g)
50 g pão ralado
16 cannelloni

Molho de vegetais
1 cebola cortada em metades
1 dente de alho
600 g tomates, cortados em metades
1 pimento cortado em pedaços (150 g)
1 courgette cortada em pedaços (200 g)
1 1/2 cubos caldo de legumes
80 g natas ácidas com 10% gordura
1/2 c. chá açúcar

Preparação

1. Introduza o queijo parmesão no copo e rale **10 seg/vel 10**, transfira para uma taça e reserve.

Cannelloni

2. Coloque a cebola e o alho no copo e pique **3 seg/vel 5**.
3. Adicione 20 g de azeite e refogue **2 min/Varoma/vel 1**.
4. Junte os restantes ingredientes, excepto os cannelloni, misture **30 seg/↺/vel 4**, com a ajuda da espátula.
5. Recheie os cannelloni com a mistura usando um saco de plástico com uma abertura na ponta e disponha-os no recipiente e tabuleiro Varoma untados. Deixe um pequeno espaço entre eles, para que não se peguem. Lave o copo.

Molho de vegetais

6. Introduza a cebola e o alho no copo e pique **3 seg/ /vel 5**.
7. Adicione os restantes ingredientes do molho e pique **5–8 seg/vel 5**.
8. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **29 min/Varoma/↺/vel 1**.

9. Sirva os cannelloni com o molho e polvilhe com o queijo ralado reservado.





SUGESTÃO

Sugestão italiana: para rechear os cannelloni com a carne picada, forme pequenas salsichas, coloque-as dentro dos canellonni e recheie com a mistura restante.
Pode adicionar outros vegetais, como beringelas, espinafres, ervilhas ou brócolos ao molho. É um bom prato para aproveitar sobras de legumes.

Acessórios Bimby:
Varoma

Sugestão de vinho:
vinho tinto aromático, por ex. Chianti



Cannelloni mit Hackfleisch und Gemüsesauce (Alemanha)

Prato típico italiano para toda a família. A sua Varoma possibilita-lhe confeccionar os cannelloni sem dispôr de forno.

15

Lombinho de porco com ananás e legumes

Tempo de preparação: *10 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *46 min.*

56 min. | *3 pessoas* | *fácil* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 1824; cal. 434
prot. 34 g; hid. Carb. 58 g; gord. 6 g

Ingredientes

1 lombinho de porco (300–350 g)
1/4 c. chá pimenta preta
1/2 c. chá
sal de legumes, feito na Bimby
1 pitada piripiri
150 g rodelas de ananás em lata, escorridas (reserve a calda)
500 g legumes variados (por ex. rodelas de cenouras, brócolos)
700 g água
1 c. chá sal
500 g batatas cortadas às rodelas

Molho

30 g natas com 30% gordura
40 g farinha

Preparação

1. Tempere o lombinho de porco com as especiarias. Coloque algumas rodelas de ananás no recipiente Varoma, disponha em cima a carne e cubra com as rodelas de ananás restantes. Introduza o tabuleiro na Varoma e disponha os legumes sobre este.
2. Deite a água e o sal no copo, introduza o cesto e pese as rodelas de batata dentro deste. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **40 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e reserve o líquido da cozedura.

Molho

3. Coloque 400 g. do líquido da cozedura, 100 g da calda de ananás e todos os ingredientes do molho no copo e programe **5 min/100° C/vel 3**. Misture **10 seg/vel 10**.

4. Corte o lombinho de porco em fatias (1 cm), coloque os pedaços de ananás em cima e sirva com acompanhamentos e o molho.

SUGESTÃO

Acessórios Bimby:
Varoma, cesto



Polędwiczki wieprzowe z ananasem i warzywami (Polônia)

Os polacos são grandes-apreciadores de carne de porco e em ocasiões especiais costumam servir fatias finas de lombo de porco, com rábano picante ralado, maionese e pão.

Lombo de porco fumado com choucroute e batatas

Tempo de preparação: *15 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *49 min.*

1 h. 5 min. | *4 pessoas* | *fácil* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 2411; cal. 575
prot. 34 g; hid. Carb. 66 g; gord. 17 g

Ingredientes

600 g choucroute
1 lata ananás (560 g)
600 g lombo de porco fumado sem osso, cortado em fatias (1,5 cm)
500 g água
1/2 c. chá sal
750 g batatas cortadas em quartos

Molho
40 g farinha
50 g natas
1 c. chá mostarda
1/2 cubo caldo de carne
1/8 – 1/4 c. chá pimenta

Preparação

1. Coloque a choucroute no recipiente Varoma. Escorra os pedaços de ananás da lata, reservando a calda. Misture os pedaços de ananás com a choucroute e disponha fatias do lombo de porco fumado entremeando com a mistura.
2. Deite a água e o sal no copo, insira o cesto e pese as batatas dentro deste. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **45 min/Varoma/vel 1**.
3. Retire a Varoma e o cesto e conserve quente.

Molho

4. Junte ao líquido da cozedura a calda de ananás e, se necessário, água, de forma a perfazer 1/2-litro (verifique a graduação no copo).
5. Adicione a farinha, as natas, a mostarda, o caldo de legumes e a pimenta, misture **5 seg/vel 5** e programe **3 min/100°/vel 3**.

6. Coloque a choucroute numa taça e cubra com metade do molho. Sirva as fatias de lombo de porco fumado com batatas, a choucroute e o molho restante.





SUGESTÃO

Se as fatias de carne forem muito finas, junte-as no tabuleiro Varoma 15 minutos antes do final do tempo programado.

Acessórios Bimby:
Varoma, cesto

Sugestão de bebida:
cerveja fresca (pilsner) ou vinho branco da região de Kaiserstuhl ou Alsácia.



Kasseler mit Sauerkraut und Kartoffeln (Alemanha)

Esta é uma receita tradicional alemã, aqui com uma variante com fruta. Na Alsácia, França, esta receita é conhecida como «choucroute garnie».

17

Rolo de carne de aves e vitela com acompanhamentos

Tempo de preparação: *15 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *37 min.*

55 min. | *4 pessoas* | *média* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 2140; cal. 511
prot. 32 g; hid. Carb. 61 g; gord. 15 g

Ingredientes

1 pão seco (40 g)
leite, para demolhar
20–25 g salsa, só as folhas
200 g carne de aves cortada em pedaços
200 g carne de vitela cortada em pedaços
1 ovo
1 pitada sal
1 pitada pimenta
1 c. chá sal de legumes, feito na Bimby
500 g legumes variados (por ex. rodelas de cenoura, brócolos)
750 g água
200 g arroz agulha

Molho

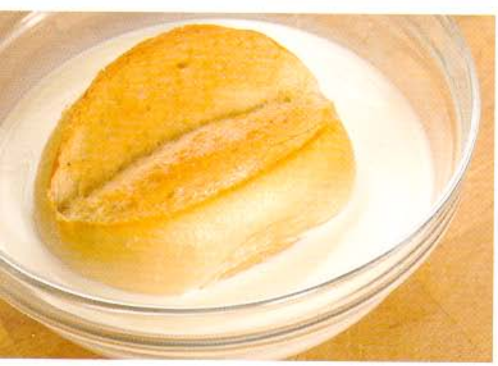
40 g natas com 30% de gordura
40 g farinha
1 cubo caldo de galinha

Preparação

1. Coloque o pão com o leite numa taça e deixe de molho.
2. Introduza a salsa seca no copo e pique **3 seg/vel 7**.
3. Junte a carne de aves, pique **10 seg/vel 7**, transfira para uma taça e reserve.
4. Coloque a vitela no copo e pique **10 seg/vel 7**.
5. Adicione a mistura de carne de aves reservada, o ovo, sal, pimenta, o sal de legumes e o pão espremido e misture **1 min/↺/vel 3**.
6. Coloque a mistura de carne sobre uma folha de alumínio untada, enrole de forma a obter um rolo e feche cuidadosamente as pontas da folha de alumínio. Coloque o rolo no recipiente Varoma. Introduza o tabuleiro e disponha os legumes sobre este.
7. Deite a água no copo, insira o cesto e pese o arroz dentro deste. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **30 min/Varoma/↺/vel 1**. Retire a Varoma e o cesto e reserve o líquido da cozedura.

Molho

8. Coloque 500 g do líquido da cozedura no copo (se necessário preencha com água). Junte todos os ingredientes do molho e programe **5 min/100° C/vel 3**. Misture **10 seg/vel 10**.
9. Sirva o rolo de carne em fatias com o arroz, os legumes e o molho.





SUGESTÃO

Acessórios Bimby: Varoma, cesto
Utensílios úteis: folha de alumínio



Klops drobiowo-cielęcy (Polônia)

Esta é uma receita muito popular para um jantar do dia-a-dia. Podem fazer-se variantes, acompanhando este prato com maionese de ervas aromáticas, rábano picante ralado ou molho de tomate.

18

Salada de frango, queijo e tofu

Tempo de preparação: 10 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 26 min.

1 h. | 6 pessoas | fácil | médio | Valor nutricional

por pessoa: kJ 2869; cal. 685
prot. 33 g; hid. Carb. 14 g; gord. 56 g

Ingredientes

2 cenouras cortadas em pedaços (200 g)
1 alface iceberg, folhas separadas (600 g)
300 g frango
200 g ervilhas congeladas
800 g água
2 c. chá sal
200 g rebentos de soja
300 g tofu em cubos
200 g milho doce em lata, escorrido
200 g requeijão fresco, em cubos
300 g maionese feita na Bimby

Preparação

1. Coloque as cenouras no copo, pique **5 seg/vel 5**. Transfira para uma saladeira grande e reserve.
2. Divida as folhas de alface em 4 partes. Introduza uma parte da alface no copo, pique **2 seg/vel 5**. Retire para a saladeira e reserve. Repita este processo até todas a alface estar picada.
3. Coloque o frango e as ervilhas no recipiente Varoma.
4. Deite a água e o sal no copo, coloque a Varoma em cima e programe **25 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma, deixe arrefecer o frango e corte-o em pequenos pedaços.
5. Disponha os ingredientes restantes na saladeira e misture bem com a maionese. Coloque a saladeira no frigorífico durante cerca de 15 minutos e sirva fria.







SUGESTÃO

Para confeccionar a maionese, siga a receita do livro base da Bimby.

Acessórios Bimby: Varoma



Salada de frango, tofu e queijo (Portugal)

Em Portugal, esta salada é apreciada durante o Verão como prato principal.

19

Frango marinado com legumes de Verão

Tempo de preparação: *20 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *36 min.*

1 h. 45 min. | *4 pessoas* | *média* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 3080; cal. 737
prot. 55 g; 64 g; gord. 28 g

Ingredientes

5 peitos de frango
1 limão, para sumo
1 1/2 c. chá sal
1/2 c. chá pimenta preta moída no momento
1 c. chá caril
3 pés salsa, só as folhas
150 g cenouras
200 g courgettes
1/2 pimento encarnado
1/2 pimento verde
1 cebola (80 g)
4 dentes de alho
70 g azeite
70 g polpa de tomate
400 g tomate triturado
150 g água
300 g couscous
100 g crème fraiche

Preparação

1. Coloque o peito de frango a marinar durante 1 hora com o sumo de limão, 1/2 c. chá de sal, a pimenta, o caril e a salsa. Corte a courgette em rodelas e os pimentos em pedaços pequenos. Disponha os legumes no cesto e reserv
2. Introduza cebola e o alho no copo e pique **5 seg/vel 5**. Com a espátula, faça descer os resíduos das paredes do copo.
3. Junte 50 g de azeite e a polpa de tomate e programe **5 min/Varoma/vel 1**.
4. Coloque 4 peitos de frango no recipiente Varoma. Corte 1 peito de frango em pedaços.
5. Junte o frango cortado, o tomate triturado, o líquido da marinada e 100 g de água no copo e misture **5 seg/vel. 2**.
6. Introduza o cesto com os legumes e programe **15 min/Varoma/vel 1**.
7. Entretanto, coloque os couscous numa taça,cubra com 50 g de água, junte 1/2 c. chá de sal e 20 g de azeite. Deixe repousar cerca de 5 minutos. Insira o tabuleiro na Varoma e coloque os couscous sobre este.
8. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **15 min/Varoma/vel 1**. Reserve a Varoma e o cesto.
9. Junte a crème fraiche no copo e misture **40 seg/vel 10**.
10. Sirva o peito de frango quente com os couscous e os legumes.





SUGESTÃO

Acessórios Bimby:
Varoma, cesto

Sugestão de vinho:
Vinho tinto leve, por ex. Beauiolaise, ou rosé da Provença (fresco).

Poulet mariné et ses légumes du Sud (França)

Légumes du Sud são courgettes, tomates, pimentos e cebolas. Eles são essenciais na cozinha Mediterrânica, utilizados, por ex., no confecção da famosa ratatouille.



20

Frango com limão em molho de aipo

Tempo de preparação: 15 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 21 min.

35 min. | 4 pessoas | média | médio | Valor nutricional

por pessoa: kJ 968; cal. 232
prot. 31 g; hid. Carb. 7 g; gord. 8 g

Ingredientes

100 g folhas de aipo, parte verde
3 limões (sumo e casca), mais q.b. de sumo
1 ovo (60 g)
1 pitada sal, mais q.b.
1 ramo salsa (15 g)
450 g peito de frango cortado em fatias
700 g água
3 alcachofras
20 g azeite
pimenta preta q.b.

Preparação

1. Coloque as folhas de aipo no copo e pique **5 seg/vel 7**.
2. Adicione o sumo de 2 limões, o ovo e uma pitada de sal e misture **10 seg/vel 7**. Transfira para uma taça e reserve.
3. Disponha as folhas de salsa no recipiente Varoma, coloque metade da casca de limão, em tiras, sobre a salsa e por fim os peitos de frango. Tempere com sal e cubra com as tiras de casca de limão restantes.
4. Deite a água no copo, coloque a Varoma sobre este e programe **20 min/Varoma/vel 1**.
5. Entretanto, prepare as alcachofras, corte-as em fatias finas e mergulhe-as em água com um pouco de sumo de limão.
6. Coloque o molho numa travessa ou em pratos individuais. Escorra as fatias de alcachofra, disponha-as no centro do prato e salpique com azeite e sumo de um limão. Corte a carne de frango em tiras, coloque-as em cima e tempere com sal e pimenta a gosto. Decore com casca de limão ralada.

SUGESTÃO

Se desejar, junte inicialmente talos de alcachofras descascados às folhas de aipo. Existem diferentes tipos de alcachofras, nesta receita utilize das pequenas verdes.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: raspador de limão







Petto di pollo al limone in salsa di sedano (Itália)

O aipo é um ingrediente muito habitual na cozinha italiana. É consumido cru, ou utiliza-se para dar sabor aos caldos ou sopas. O refogado italiano leva também aipo, além de cebolas e cenouras.

21

Espetadas de fígado com arroz e pimentos

Tempo de preparação: *25 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *35 min.*

1 h. 5 min. | *4 pessoas* | *média* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 3258; cal. 778
prot. 44 g; hid. Carb. 73 g; gord. 33 g

Ingredientes

5 cebolas médias
20 g azeite
100 g batatas cortadas em pedaços
100 g cenouras cortadas em pedaços
700 g água
2 cubos caldo de legumes
250 g arroz agulha
500 g fígado de frango
12 fatias bacon magro
600 g pimentos variados, cortados em pedaços pequenos
1/2 c. chá sal de ervas
60 g caju
100 g natas
70 g polpa de tomate
1/2 c. chá sal
1/4 c. chá pimenta
1/2 c. chá colorau

Preparação

1. Corte 2 cebolas em metades, coloque-as no copo e pique **3 seg/vel 5**.
2. Junte o azeite e refogue **2 min/Varoma/vel 1**.
3. Adicione as batatas e as cenouras e pique **3 seg/vel 5**.
4. Junte a água e os cubos de caldo, insira o cesto e pese o arroz dentro deste.
5. Corte as cebolas restantes em seis partes.
6. Enrole os pedaços de fígado no bacon e introduza-os em 4 espetos de madeira, alternando com pedaços de cebola e pimento (3 pedaços de cada um por espetada).
7. Coloque os pedaços de cebola e pimento restantes no recipiente Varoma, misture com o sal de ervas e o caju e disponha as espetadas de fígado em cima.
8. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **30 min/Varoma/vel 2**. Retire a Varoma e o cesto e reserve quente.
9. Junte as natas, a polpa de tomate,o sal, a pimenta e o colorau ao líquido da cozedura no copo e programe **2 min/100°C /vel 2**. Em seguida, misture **15 seg/vel 8**.
10. Sirva as espetadas de fígado, os pimentos e o arroz com o molho.





SUGESTÃO

Acessórios Bimby: Varoma, cesto; Acessórios úteis: 4 espetos de madeira

Sugestão de vinho: Vinho tinto, por ex. pinot noir, Bordeaux

Leberspießchen mit Reis und Paprika (Alemanha)

O fígado de aves pode ser confeccionado de várias formas, por ex. mousse ou pâté. A receita é bastante simples de preparar e o fígado resulta suculento e com um sabor aromático a bacon.



Peitos de frango recheados com legumes e batatas

Tempo de preparação: *20 min.*; ***Tempo de preparação na Bimby:*** *34 min.*

54 min. | *4 pessoas* | *média* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 2113; cal. 505
prot. 62 g; hid. Carb. 29 g; gord. 15 g

Ingredientes

200 g courgettes
2 pimentos encarnados
1 pimento amarelo
200 g queijo mozzarella cortado em cubos
1 pitada sal
1 pitada pimenta, mais q.b.
1 pitada manjericão seco
6 peitos de frango (aprox. 800 g)
1 c. chá sal de legumes, feito na Bimby
600 g água
400 g batatas cortadas em rodelas

Molho

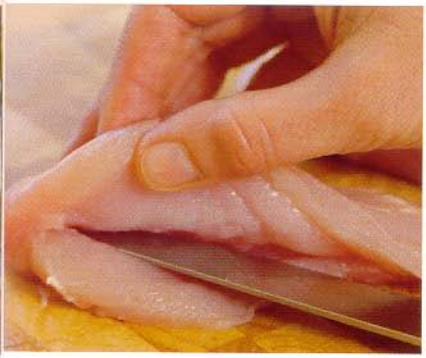
1 cubo caldo de frango
30 g farinha
30 g natas com 30% de gordura

Preparação

1. Coloque 100 g de courgette e 100 g de pimento encarnado (ambos cortados em pedaços) no copo e pique **6 seg/vel 4**.
2. Adicione o mozzarella, o sal, a pimenta e o manjericão e misture **5 seg/vel 3**.
3. Faça uma incisão em cada peito de frango, como se fosse uma bolsa e abra o melhor possível, alisando. Recheie cada peito de frango com a mistura e feche a abertura com palitos. Tempere os peitos de frango com sal de legumes e pimenta e coloque-os no recipiente Varoma. Introduza o tabuleiro, corte os pimentos e a courgette em pedaços e disponha-os sobre este.
4. Deite a água no copo, insira o cesto e pese as batatas dentro deste. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **30 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e reserve o líquido da cozedura no copo, para preparar o molho.

Molho

5. Introduza todos os ingredientes do molho no copo e programe **3 min/100° C /vel 3**. Misture **10 seg/vel 10**.
6. Antes de servir os peitos de frango, retire os palitos e coloque-os em pratos. Sirva com as batatas, vegetais e molho.









Faszerowane kieszonki drobiowe z warzywami i ziemniakami (Polônia)

Os peitos de frango recheados podem combinar-se com diferentes tipos de acompanhamentos. Servidos frios, em fatias, resultam deliciosos com uma salada.

SUGESTÃO

Acessórios Bimby: Varoma, cesto
Acessórios úteis: palitos

Variante de Molho

Em vez do molho,pode preparar una mistura fria de tomate.

1. Rejeite a água do copo. Coloque 100 g de cebolas e 1 dente de alho no copo e pique **5 seg/vel 5**.
2. Adicione 400 g de tomates (maduro, cortado em quartos), 1 c. chá de azeite, $^1/_4$ c. chá de pimenta de Caiena, 1 c. chá de manjericãol (seco), 1 c. chá de sal de ervas, $^1/_2$ c. chá de pimenta e 1 pitada de açúcar, misture **12 seg/vel 5**.

23 Rolo de peru com molho agridoce

Tempo de preparação: *20 min.*; ***Tempo de preparação na Bimby:*** *41 min.*

1 h. 10 min. | *8 pessoas* | *difícil* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 580; cal. 139
prot. 30 g; hid. Carb. 0 g; gord. 1g

Ingredientes

2 peitos de peru (aprox. 450 g cada)
1 pitada sal
1 pitada pimenta preta, moída no momento
140 g presunto de porco preto ou presunto em fatias finas
140 g fiambre em fatias finas
140 g queijo flamengo em fatias finas
140 g ameixas secas sem caroço
140 g bacon em fatias finas

Molho

100 g azeite extra virgem
200 g cebola
3 dentes de alho
1 c. sopa orégãos secos
1c. chá cominhos em pó
1 c. chá pimenta preta
50 g vinagre
100 g água
50 g mostarda
300 g ketchup
30 g açúcar
1 lata Coca-Cola, clássica (330 g)

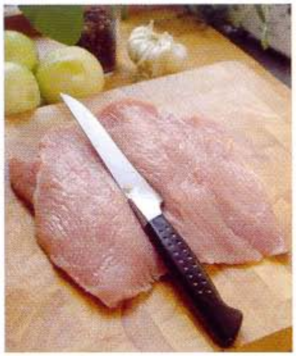
Preparação

1. Corte os peitos de peru ao meio longitudinalmente e abra como um livro. Começando novamente do centro, corte cada «página» ao meio e abra uma vez mais, para formar uma fatia grande e fina. Repita este processo com o segundo peito de peru. Tempere ambos os lados das fatias de peru com sal e pimenta e espalme-as sobre película aderente.
2. Disponha primeiro uma camada de presunto, em seguida de fiambre e termine com queijo. Enrole cuidadosamente como se fosse uma torta. Antes de fechar os rolos, introduza as ameixas e coloque o bacon na extremidade, como uma extensão. Enrole de forma a ficarem embrulhados nas fatias de bacon. Embrulhe em película aderente e coloque no recipiente Varoma. Reserve.

Molho

3. Introduza todos os ingredientes do molho no copo e misture **30 seg,** aumentando gradualmente a **velocidade 5 a 10**.
4. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **40 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e deixe a carne repousar durante10 minutos.

5. Corte os rolos de peru em fatias e sirva com o molho. Acompanhe com pão.





Rollo de pavo con salsa agridulce (con coca-cola) (Espanha)

Receita ideal para entreter família ou amigos, porque é festiva e pode ser preparada com antecedência. Terá apenas que aquecer quando os seus convidados chegarem.



SUGESTÃO

Peça no talho que lhe cortem o peito de peru para cozinhar um rolo assado. Se possível, use «jamón ibérico» espanhol para rechear

Acessórios Bimby: Varoma
Acessorios Uteis: pelicula aderente

Sugestão de vinho:
Vinho branco, p. ex. Vino de Rueda

Peru com bacon e batatas

Tempo de preparação: *25 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *50 min.*

1 h. 15 min. | *4 pessoas* | *média* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 1595; cal. 381
prot. 38 g; hid. Carb. 15 g; gord. 17 g

Ingredientes

1 perna de peru sem pele (800 g)
2 dentes de alho
pimenta preta, moída no momento
100 g bacon em fatias
5 raminhos alecrim
20 g azeite extra virgem
sal
1000 g água
400 g batatas pequenas, descascadas





Preparação

1. Tempere a perna de peru com alho e pimenta e envolva com um pouco de bacon.
2. Coloque uma folha de papel de alumínio – suficientemente grande para cobrir a perna de peru – no recipiente Varoma, coloque os ramos de alecrim e sobre estes a perna de peru. Salpique com azeite e tempere com sal e pimenta. Cubra com o bacon restante e feche a folha de alumínio como um embrulho.
3. Deite a água e ½ c. chá de sal no copo, introduza o cesto, pese as batatas dentro deste e coloque a Varoma em cima. Programe **50 min/Varoma/vel 1**.
4. Abra cuidadosamente o embrulho, retire a perna de peru e corte-a em fatias. Salpique-as com o molho formado no embrulho e sirva com as batatas.

SUGESTÃO

Acessórios Bimby: Varoma, cesto
Acessórios úteis: folha de alumínio

Sugestão de vinho:
Vinho tinto, ligeiramente frutado, por ex. Morellino di Scansano da Toscânia.

Tacchino porchettato con contorno di patate (Itália)

Este é um excelente prato de carne, muito fácil de preparar. Os ingredientes estão em perfeita harmonia e o facto de ser cozinhado a vapor dá-lhe um sabor fantástico.



Coelho à moda do Mediterrâneo

Tempo de preparação: 10 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 35 min.

45 min. | 4 pessoas | média | médio | Valor nutricional

por pessoa: kJ 1777; cal. 424
prot. 33 g; hid. Carb. 5 g; gord. 30 g

Ingredientes

650 g coelho em pedaços (3 x 3 cm)
2 dentes de alho
2 raminhos alecrim, só as folhas
50 g azeite extra virgem
20 g vinagre de vinho tinto, mais q.b.
16 tomates cherry
10 azeitonas pretas
5 bagas de zimbro
1000 g água
1 c. chá sal, mais q.b.

Para servir

20 g manjericão fresco, só as folhas
1 limão biológico, cortado em quartos

Preparação

1. Lave a carne de coelho numa mistura de água, vinagre e sal. Seque com papel de cozinha e coloque numa taça.
2. Introduza o alho e o alecrim no copo e triture **7 seg/vel 7**. Reserve na taça com a carne de coelho. Adicione azeite e 20 g vinagre e misture delicadamente.
3. Coloque papel vegetal humedecido no recipiente Varoma e disponha o coelho, com todo o líquido, 10 tomates cherry, as azeitonas e as bagas de zimbro sobre o papel.
4. Deite a água e 1 c. chá de sal no copo, coloque a Varoma em cima e programe **30–35 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e coloque cuidadosamente o coelho com o molho (sobre o papel vegetal) num prato de servir.
5. Sirva a carne de coelho com os tomates cherry restantes (em metades), limão, as folhas de manjericão e pão.





SUGESTÃO

Os italianos servem uma salada como acompanhamento.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessorios Uteis: papel vegetal

Sugestão de vinho: Vinho branco frutado, sobre fresco, p. ex. Gavi di Gavi.



Coniglio ai sapori del mediterraneo (Itália)

Todos os ingredientes utilizados para temperar o coelho são tipicamente mediterrânicos e dão a esta receita o seu sabor forte e delicioso. Só utilizando ingredientes frescos e de primeira qualidade se poderão obter os melhores resultados.

Couscous marroquinos com açafrão

Tempo de preparação: *25 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *36 min.*

45 min.	4 pessoas	média	elevado	Valor nutricional

por pessoa: kJ 4229; cal. 1011
prot. 43 g; hid. Carb. 129 g; gord. 34 g

Ingredientes

4 pés coentros frescos, só as folhas
4 pés salsa fresca, só as folhas
2 cebolas, cortadas em metades (120 g)
500 g borrego com osso, cortado em pedaços grandes (4 x 4 cm)
3 c. chá sal, mais q.b.
1/2 c. chá pimenta
2 doses açafrão (cada 0.1 g)
90 g azeite
3 cenouras
1 nabo
1 courgette, com casca
1 c. chá canela, em pó
1 c. chá gengibre, em pó
550 g água
500 g couscous
100 g passas de uva
30 g açúcar
260 g grão, em lata, escorrido

Preparação

1. Coloque os coentros e a salsa no copo e triture **5 seg/vel 8**. Retire e reserve.
2. Introduza as cebolas no copo e pique **5 seg/vel 5**.
3. Adicione a carne, 2 c. chá de sal, pimenta, açafrão e 40 g de azeite e programe **10 min/100° C / ↺ /vel colher**.
4. Entretanto, corte as cenouras, o nabo e a courgette em pedaços pequenos.
5. Junte as cenouras, o nabo, a courgette, os coentros picados e salsa reservados, a canela, o gengibre e a água no copo e programe **15 min/Varoma/ ↺ /vel colher**.
6. Entretanto, coloque os couscous, 1 c. chá de sal e 50 g de azeite numa taça. Esfregue os couscous com as mãos, de forma a libertarem o amido, cubra e reserve.
7. Junte as passas, o açúcar e o grão no copo. Introduza os couscous no recipiente Varoma, coloque este sobre o copo e programe **10 min/Varoma/ ↺ /vel colher**.
8. Sirva o borrego, os legumes e os couscous com o molho em pratos.





SUGESTÃO

Se sobrarem couscous, pode preparer uma sobremesa tradicional marroqina. Coloque os couscous num prato, polvilhe com 50 g de açúcar e uma c. chá de canela.

Acessórios Bimby:
Varoma

Sugestão de vinho:
Rosé da Provença (fresco) ou vinho Irouléguy (tinto) da Provença região Basca.

Couscous marocain safrané (França)

Originalmente do norte de Áfrca, os couscous são actualmente muito populares em França. Doces ou salgados e tradicionalmente acompanhados de diferentes tipos de carne: salsichas picantes «merguez», espetadas de borrego, frango, courgettes e cenouras com grão e passa de uva; a última sensação em pratos festivos!



27

Ravioli doces com recheio de ricotta e guisado de borrego

Tempo de preparação: 30 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 48 min.

1 h. 20 min. | 4 pessoas | média | médio | Valor nutricional

por pessoa: kJ 3052; cal. 728
prot. 54 g; hid. Carb. 48 g; gord. 35 g

Ingredientes

Massa de Ravioli
200 g farinha
2 ovos (60 g)
1 c. chá óleo
1 c. chá queijo parmesão ralado
1 c. chá sal

Recheio
casca de um oitavo de limão
4 pés salsa
400 g ricotta fresco
1 ovo (60 g)
1c. sopa açúcar
1 c. chá sal
1 pitada pimenta

Guisado de tomate e borrego
1 dente de alho
30 g cebola
20 g azeite extra virgem, mais q.b.
600 g perna de borrego, com osso cortada em pedaços pequenos
700 g tomate triturado
100 g água
2 pés salsa, só as folhas
1-1 1/2 c. chá sal

queijo parmesão ou pecorino, rolado, a gasto

Preparação

Massa de Ravioli

1. Coloque todos os ingredientes da massa no copo e programe **2 min/ / **.
Retire a massa, reserve sobre uma tábua, e cubra com uma taça.
Se necessário, lave e seque o copo.

Recheio

2. Coloque a casca de limão no copo e triture **15 seg/vel 8**.
3. Junte a salsa e pique **5 seg/vel 7**.
4. **Coloque a borboleta.**
5. Adicione o queijo ricotta, o ovo, o açúcar, tempere com sal e pimenta e misture **5 seg/vel 3**.
6. **Retire a borboleta.**
7. Estenda a massa muito fina em longas tiras (30 x 10cm) sobre uma superfície enfarinhada ou com uma máquina de «pasta». Coloque pequenas quantidades de recheio (1 c. chá) sobre metade da massa em linha, com uma pequena distância entre cada. Sobreponha a segunda metade da massa, pressione cuidadosamente a massa à volta do recheio, libertando o ar. Corte os ravioli com um corta- massa e deixe-os sobre a superfície enfarinhada.

Guisado de tomate e borrego

8. Coloque o alho e a cebola no copo seco, triture **4 seg/vel 7**.
9. Junte o óleo e os pedaços de borrego e programe, **10 min/100° C/ /vel 1**.
10. Adicione o tomate triturado, a água, a salsa e o sal e programe **15 min/Varoma/ /vel **.
11. Entretanto, unte o recipiente e tabuleiro Varoma, disponha os ravioli em fila sobre estes e pique cada um com um palito para libertar o ar.
12. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **20 min/Varoma/ /vel **.

13. Disponha os ravioli numa travessa, cubra com o molho de tomate do guisado e polvilhe com queijo parmesão ou pecorino. Sirva os ravioli como entrada e o guisado de borrego como prato principal.



Ravioli dolci al ripieno di ricotta in sugo di agnello (Itália)

Os italianos comem depois da entrada (antipasti), como primeiro prato (primo piatto) pasta, risotto, sopa ou pizza. Como segundo prato (secondo piatto) comem carne ou peixe, às vezes com legumes ou salada. O pão é servido com todos os pratos. Finalizam a refeição com uma sobremesa e um café expresso.

SUGESTÃO

Se desejar, pode fazer uma «cama» de folhas de couve no recipiente e tabuleiro Varoma, o que aumenta a superfície e torna-se mais fácil colocar todos os raviolis. Utilize depois as folhas para servir o borrego.

Acessórios Bimby: Varoma, borboleta
Acessórios úteis: rolo de massa, corta-massa

Sugestão de vinho:
Vinho tinto, pouco encorpado, frutado, por ex. Urceus.

Três tipos de almôndegas com molho de cogumelos

Tempo de preparação: *30 min.*; ***Tempo de preparação na Bimby:*** *35 min.*

1 h. | *4 pessoas* | *média* | *baixo* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 2607; cal. 623
prot. 20 g; hid. Carb. 40 g; gord. 41 g

Ingredientes

Massa base para almôndegas de pão
1 cebola cortada em metades (80 g)
1/2 ramo salsa, só as folhas (10 g)
25 g manteiga
200 g leite
250 g pão seco, cortado em pequenos cubos
2 ovos (60 g)
1/2 c. chá sal
1 pitada pimenta
1 pitada noz moscada

Variações de almôndegas
50 g cogumelos frescos, laminados
80 g queijo emmental, cortado em pedaços ou 80 g queijo alpino
100 g espinafres congelados em folhas, previamente descongelados
600 g água

Molho de cogumelos
1 c. sopa cheia farinha
1 cubo caldo de legumes
40 g manteiga
250 g cogumelos frescos, laminados
200 g natas
sal q.b.
pimenta q.b.

Preparação

Massa base para almôndegas de pão

1. Coloque a cebola e a salsa no copo e pique **7 seg/vel 5**. Com a espátula, faça descer os resíduos das paredes do copo.
2. Adicione a manteiga e refogue **3 min/Varoma/vel 1**.
3. Junte os restantes ingredientes da massa, **30 seg/vel 4–5** com a ajuda da espátula e transfira para um taça.
4. Divida a massa em três partes (aprox. 200 g cada), e proceda como descrito seguidamente.

Almôndegas de cogumelos

5. Coloque 1/3 da massa e 50 g de cogumelos no copo e misture **3 seg/vel 4**. Reserve.

Almôndegas de queijo

6. Introduza o queijo no copo e rale **3 seg/vel 6**.
7. Adicione 1/3 da massa e misture **3 seg/vel 4**. Reserve.

Almôndegas de espinafres

8. Reire o máximo possível da água dos espinafres, coloque-os no copo e pique **5 seg/vel 6**.
9. Adicione 1/3 da massa, misture **3 seg/vel 4**. Se a massa esiver demasiado mole, junte um pouco de pão ralado ou farinha.
10. Com as mãos molhadas, forme pequenas bolas (Ø aprox. 5 cm) de cada tipo de massa.
11. Disponha as almôndegas no recipiente e tabuleiro Varoma untados. Lave o copo.
12. Deite a água no copo, coloque a Varoma em cima e programe **23 min/Varoma/vel 1**. Reserve o líquido da cozedura no copo.
13. Sirva as almôndegas cobertas com o molho de cogumelos ou manteiga derretida e queijo parmesão ralado.

Molho de cogumelos

14. Adicione a farinha, o caldo de legumes e a manteiga ao líquido da cozedura no copo e programe **4 min/100°/vel 4**.
15. Junte os cogumelos e as natas e programe **3 min/90°/↺/vel 2**. Tempere com sal e pimenta a gosto.



Dreierlei Knödel auf Semmelbasis mit Pilzsauce (Alemanha)

As almôndegas de pão são uma especialidade do sul da Alemanha, Áustria e Boémia. Geralmente servidas como acompanhamento de carne de porco assada com choucroute ou cogumelos e molho de natas.



SUGESTÃO

Em vez de pãezinhos, pode utilizar pão de forma, necessitando ambos de serem pelo menos de véspera, mas não totalmente secos.
Sirva as suas almôndegas preferidas como acompanhamento. Para almôndegas de bacon, substitua os cogumelos por 50 g de bacon em cubinhos.

Acessórios Bimby:
Varoma

Sugestão de bebida:
Cerveja de trigo da Baviera ou Pils suave.

Moussaka de lentilhas

Tempo de preparação: *20 min.*; **Tempo de preparação na Bimby:** *37 min.*

1 h. 30 min. | *6 pessoas* | *fácil* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 1989; cal. 474
prot. 21 g; hid. Carb. 35 g; gord. 25 g

Ingredientes

120 g queijo parmesão, cortado em pedaços
50 g azeite
1 cebola grande, cortada em quartos (200 g)
3 dentes de alho
1 pimento, verde ou encarnado, cortado em pedaços (150 g)
300 g tomate pelado, em lata
2 beringelas, (400 g)
200 g lentilhas encarnadas
120 g vinho tinto
1 c. sopa orégãos
1 c. chá gengibre, em pó
2 c. chá sal
1/2 c. chá pimenta
40 g manteiga, mais q.b.
500 g leite
40 g farinha

Preparação

1. Coloque o queijo parmesão no copo e rale **10 seg/vel 10**. Transfira para uma taça e reserve.
2. Introduza o azeite, a cebola, o alho e o pimento no copo e pique **5 seg/vel 5**.
3. Adicione o tomate, pique **2 seg/vel 5** e programe **8 min/100° C /vel 1**.
4. Corte as beringelas longitudinalmente em tiras (1 cm) e coloque-as no recipiente Varoma. Certifique-se que os orifícios não estão tapados, para que o vapor possa circular.
5. Junte as lentilhas, o vinho tinto, os orégãos, o gengibre, o sal e a pimenta no copo. Coloque a Varoma sobre este e programe **20 min/Varoma/↺/vel 🥄**. Retire a Varoma.
6. Disponha as tiras de beringela num pirex untado e cubra com a mistura de lentilhas.
7. Sem lavar o copo, introduza a manteiga, o leite e a farinha e programe **8 min/90° C / ↺ /vel 4**.
8. Incorpore 60 g do queijo ralado reservado no molho e misture **5 seg/vel 4**. Cubra a camada de lentilhas com o molho e polvilhe com o queijo restante. Leve a moussaka ao forno pré- aquecido a 200° C durante 30 minutos.
9. Corte a moussaka em quadrados e sirva quente.





Moussaka de lentilhas (Portugal)

A moussaka de lentilhas é uma variante da moussaka tradicional. As lentilhas são muito saborosas e simultâneamente uma boa fonte de proteínas e fibras.



SUGESTÃO

Em vez de lentilhas encarnadas, pode utilizar lentilhas pré- cozidas.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: pirex

Sugestão de vinho:
Vinho tinto encorpado, p. ex. Alentejo

30

Caril de legumes

Tempo de preparação: *20 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *37 min.*

1 h. | *6 pessoas* | *fácil* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 1721; cal. 411
prot. 8 g; hid. Carb. 51 g; gord. 18 g

Ingredientes

2 cenouras (150 g)
1 alho francês (200 g)
2 courgettes (400 g)
1 beringela (200 g)
½ pimento verde
½ pimento encarnado
1000 g água
3 c. chá sal
300 g arroz agulha
80 g azeite
4 cebolas médias, cortadas em metades (300 g)
4 dentes de alho
1 tomate (40 g)
30 g coentros frescos
100 g vinho branco
200 g leite de côco
1 c. sopa caril
¼ c. chá açafrão em pó
½ c. chá açúcar
1 c. chá cominhos em pó
1 c. chá aniz em pó
1 c. chá cardamomo
30 g côco ralado

Preparação

1. Corte as cenouras e o alho francês em rodelas, corte os legumes restantes em pedaços pequenos e coloque-os no recipiente Varoma.
2. Deite a água e 1 c. chá de sal no copo, introduza o cesto e pese o arroz neste. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **22 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e o cesto e mantenha quente. Rejeite a água do copo.
3. Deite o azeite no copo e aqueça **3 min/Varoma/vel 1**.
4. Junte as cebolas, o alho, o tomate e os coentros, pique **7 seg/vel 5** e refogue **4 min/100° C /vel 1**.
5. Adicione o vinho branco, o leite de côco, 2 c. chá de sal, as especiarias restantes, o côco ralado e programe **3 min/100° C /vel 1**.
6. Junte os legumes reservados no copo, colocando sobre a tampa, em vez do copo medida, o cesto com o arroz, para o manter quente e programe **5 min/100° C/↺/vel 1**.
7. Coloque o caril de legumes numa taça e sirva com arroz.







Caril de legumes (Portugal)

A cozinha portuguesa recebeu alguma influência das antigas colónias, em África e na Índia. Por essa razão, o uso de caril e outras especiarias tornou-se popular na confecção de alguns pratos em Portugal.

SUGESTÃO

Coloque primeiro na Varoma os legumes de tempo de cozedura mais longo (por ex. cenouras), seguidos daqueles que necessitam de menos tempo para cozer.

Acessórios Bimby: Varoma, cesto

Sugestão de vinho: Vinho tinto, pouco encorpado, por ex. Bairrada.

31

Couve recheada e molho de cogumelos porcini

Tempo de preparação: 25 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 1 h. 10 min.

1 h. 35 min. | 4 pessoas | média | baixo | Valor nutricional

por pessoa: kJ 1602; cal. 382
prot. 16 g; hid. Carb. 46 g; gord. 14 g

Ingredientes

10 g cogumelos porcini, secos

Couve recheada
1300 g água
200 g arroz
8 folhas couve lombarda, grande
100 g cebolas cortadas em quartos
500 g cogumelos cortados em metades
30 g manteiga
1 c. chá sal
1 pitada pimenta

Molho de cogumelos Porcini
1 cubo caldo de vegetais
100 g queijos macios, com sabor a cogumelos selvagens
20 g farinha
1 c. sopa natas

Preparação

1. Demolhe os cogumelos porcini secos em água durante cerca de 1 hora.

Couve recheada

2. Deite 700 g de água no copo, insira o cesto, pese o arroz dentro deste e programe **10 min/Varoma/vel 1**.
3. Coloque as folhas de couve no recipiente Varoma, coloque a Varoma sobre o copo e programe **10 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e coloque as folhas de couve dentro desta durante alguns segundos sob água fria corrente. Retire o cesto e reserve. Retire a água do copo.
4. Introduza as cebolas no copo e pique **5 seg/vel 5**.
5. Adicione os cogumelos, pique **3 seg/vel 4**.
6. Incorpore a manteiga e programe **3 min/100° C /vel 1**.
7. Junte o arroz reservado, tempere com sal e pimenta e misture **10 seg/↺/vel 4**. Divida a mistura pelas 8 folhas de couve. Dobre como um embrulho e coloque a couve recheada, com as pontas sobrepostas viradas para baixo, no recipiente e tabuleiro Varoma.
8. Deite 600 g de água no copo, coloque a Varoma e programe **40 min/Varoma/↺/vel 1**. Retire a Varoma e reserve o líquido da cozedura no copo.







Gołąbki z pieczarkami w sosie borowikowym (Polônia)

O nome polaco para todo o tipo de couves recheadas é «gołąbki». É uma receita tradicional da Polónia, como «pierogi» (ravioli polacos).

SUGESTÃO

Acessórios Bimby: Varoma, cesto

Molho de cogumelos Porcini

9. Se necessário, adicione água ao líquido da cozedura de forma a perfazer 0.5 litro (verifique na graduação do copo).
10. Escorra os cogumelos porcini, coloque-os com o caldo de legumes, o queijo, a farinha e as natas no copo e programe **8 min/100° C/vel. 2**. Misture **10 seg./vel. 7**.
11. Sirva a couve recheada com o molho.

Arroz com espargos e zabaione

Tempo de preparação: *20 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *31 min.*

50 min. | *4 pessoas* | *fácil* | *baixo* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 1956; cal. 468
prot. 18 g; hid. Carb. 45 g; gord. 24 g

Ingredientes

80 g queijo parmesão cortado em pedaços
800 g água
1 pitada sal
1 cubo caldo de legumes, ou 1 c. chá caldo de vegetais, feito na Bimby
200 g arroz basmati
20 talos espargos verdes, (aprox. 1000 g)

Zabaione
4 gemas de ovo
100 g caldo de legumes, preparado, ou água e caldo de vegetais feito na Bimby
½ limão, só o sumo
1 c. chá fécula de batata
40 g azeite extra virgem
sal
pimenta

Preparação

1. Coloque o queijo parmesão no copo, rale **10 seg/vel 10**. Transfira para uma taça e reserve.
2. Deite a água, uma pitada de sal e o caldo de legumes no copo, insira o cesto e pese o arroz dentro deste.
3. Se necessário corte os talos dos espargos, raspe apenas a parte inferior e coloque os espargos transversalmente no recipiente Varoma.
4. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **20 min/Varoma/vel 1**. Verifique se os espargos estão cozidos, prolongando o tempo se for necessário (depende do tamanho dos espargos).
5. Retire a Varoma e o cesto. Lave e seque o copo.

Zabaione

6. **Coloque a borboleta.**
7. Introduza as gemas, o caldo de legumes, o sumo de limão e a fécula de batata no copo e programe **10 min/70° C /vel 3**.
8. **Retire a borboleta.**
9. Coloque o arroz num prato de servir, salpique com azeite e o queijo ralado reservado. Disponha os espargos sobre o arroz, cubra com o zabaione e tempere com sal e pimenta. Sirva quente.



SUGESTÃO

Se utilizar espargos brancos, programe ***25 min/Varoma/vel. 1*** *e retire o arroz 5 min antes.*

Acessórios Bimby: borboleta, cesto



Riso con asparagi e zabaione (Itália)

Segundo a lenda, o zabaione foi inventado no ano de 1500, quando Giovanni Baglioni chegou esfomeado à cidade de Reggio Emilia. Mandou os seus soldados roubarem comida mas encontraram apenas ovos, açúcar e ervas aromáticas. Ele misturou tudo e o seu creme foi um grande sucesso. Esta receita é uma variante da original.

33

Sortido de legumes com arroz e molho de iogurte

***Tempo de preparação:** 20 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 26 min.*

45 min. | *4 pessoas* | *fácil* | *baixo* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 1487; cal. 355
prot. 10 g; hid. Carb. 55 g; gord. 9 g

Ingredientes

1 dente de alho
250 g iogurte natural
1 c. sopa azeite

Sortido de legumes
1 cebola, cortada em metades
50 g polpa de tomate
400 g tomates, cortados em quartos
1 1/2 c. chá sal, mais q.b.
1/2 c. chá pimenta, mais q.b.
1 c. chá açúcar
1 c. sopa azeite
500 g água
200 g arroz basmati
300 g beringelas cortadas em cubos
1 pimento encarnado cortado em pedaços pequenos (150 g)
1 pimento amarelo cortado em pedaços pequenos (150 g)
200 g courgettes cortadas às rodelas

Preparação

Molho de iogurte

1. Coloque o alho no copo e pique **3 seg/vel 8**.
2. Adicione o iogurte e o azeite e misture **5 seg/vel 3**. Transfira para uma taça e reserve. Lave e seque o copo.

Sortido de legumes

3. Coloque a cebola no copo e pique **5 seg/vel 5**.
4. Adicione a polpa de tomate, o tomate, 1 c. chá de sal, pimenta, açúcar e 1 c. chá de azeite e pique **5 seg/vel 5**.
5. Junte a água, insira o cesto e pese o arroz dentro deste. Polvilhe o arroz com 1/2 c. chá de sal.
6. Introduza as beringelas e os pimentos no recipiente Varoma e tempere com sal e pimenta. Insira o tabuleiro Varoma, disponha as courgettes sobre este e tempere também com sal e pimenta. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **25 mim/Varoma/vel 1**, até os legumes estarem cozidos.
7. Coloque os legumes numa taça e cubra com o molho de tomate. Sirva com molho de iogurte e o arroz.



SUGESTÃO

Delicioso servido com carne assada, peixe e /ou pão. Se preferir o molho de tomate mais espesso, adicione 1 c. chá de farinha ou maizena.

Acessórios Bimby:
Varoma, cesto

Sugestão de vinho:
Vinho branco ou tinto da Grécia, por ex. e.g. Imiglykos



Gemüseplatte mit Reis und Joghurtsauce (Alemanha)

Uma refeição ligeira de arroz com legumes de Verão. Pode notar-se a influência mediterrânica no sabor.

Pudim de Ratatouille

Tempo de preparação: *22 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *43 min.*

3 h. | *6 pessoas* | *média* | *baixo* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 1751; cal. 418
prot. 16 g; hid. Carb. 29 g; gord. 26

Ingredientes

4 ovos lavados
200 g cogumelos, cortados em quartos
130 g courgettes com casca cortadas em pedaços
130 g beringelas com casca, cortadas em pedaços
80 g pimento encarnado, cortado em pedaços
80 g pimento verde, cortado em pedaços
150 g cebola, em quartos
50 g azeite
250 g tomate triturado, fresco ou de lata
1 pitada sal
1 pitada pimenta de Caiena, opcional

Preparação do pudim
9 fatias pão de forma, sem côdea

Molho Béchamel
40 g azeite extra virgem
40 g farinha
400 g leite
60 g queijo parmesão, ralado
1 c. chá sal
1 pitada pimenta preta, moída no momento
1 pitada noz moscada

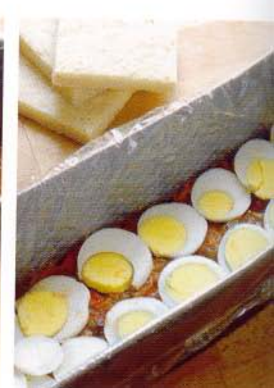
Preparação

1. Coloque os ovos e os cogumelos no recipiente Varoma. Reserve.
2. Introduza a courgette, a beringela, os pimentos e a cebola no copo e pique **4 seg/vel 4**.
3. Junte o azeite e programe **10 min/Varoma/↺/vel 🥄**.
4. Adicione o tomate, sal e pimenta, coloque a Varoma sobre o copo e programe **25 min/Varoma/↺/vel 🥄**. Retire a Varoma, reserve os cogumelos. Coloque os ovos em água fria durante alguns minutos, descasque-os e corte-os em fatias.

Preparação do pudim

5. Forre uma forma (aprox. 30 x 12 x 10 cm) com película aderente.
6. Cubra a base da forma com 3 fatias de pão, formando uma camada. Espalhe metade do estufado de legumes (do copo) sobre o pão e forme outra camada com rodelas de 2 ovos. Repita este processo, camada de pão de forma, estufado de legumes restante e camada de 2 ovos em rodelas. Cubra com uma camada de pão.
7. Cubra com película aderente e coloque algum peso por cima para comprimir. Reserve no frigorífico durante pelo menos 2 horas.







Pastel de Pisto

Pisto é provavelmente um dos pratos de legumes mais populares por toda a Espanha. Originário de La Mancha, as planícies centrais em Espanha, era um dos pratos favoritos de D. Quixote. Hoje em dia, cada região de Espanha possui a sua própria adaptação deste delicioso prato.

SUGESTÃO

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: forma tipo bolo inglês, pirex, película aderente

Molho Béchamel

8. Coloque o azeite e os cogumelos reservados no copo e refogue **2 min/100° C /vel. 1**.
9. Adicione a farinha e programe **1 min/100° C /vel. 1**.
10. Junte o leite, 20 g de queijo parmesão ralado, sal, pimenta e noz moscada e programe **5 min/100° C /vel. 2**. Transfira para uma taça e reserve.

11. Antes de servir o pudim, retire a película aderente, vire a forma sobre um pirex e retire o papel vegetal e a película restante. Deite o molho béchamel sobre o pudim e polvilhe com queijo parmesão. Leve ao forno a 200° C durante aprox. 5 minutos para gratinar.

1

Tagliatelle de cenouras e courgettes

Tempo de preparação: 15 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 20 min.

35 min.	6 pessoas	média	baixo	Valor nutricional

por pessoa: kJ 251; cal. 60
prot. 2 g; hid. Carb. 5 g; gord. 4 g

Ingredientes

400 g cenouras
400 g courgettes pequenas, com casca
500 g água

Molho
20 g azeite extra virgem
1 c. sopa sumo de limão
sal, q.b.

Preparação

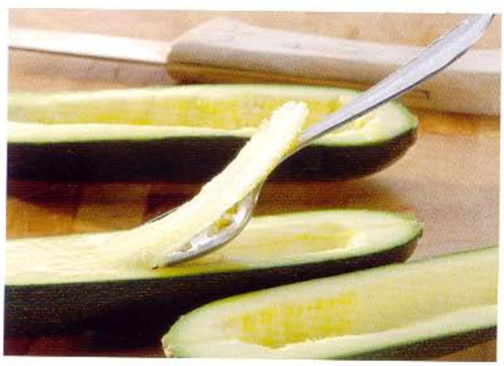
1. Utilize um descascador de legumes para cortar as cenouras longitudinalmente, em tiras de 0.5 cm, como massa de tagliatelle. Proceda da mesma forma com as courgettes, cortando-as, longitudinalmente com o descascador de legumes, de forma a que cada tira contenha um pouco de casca verde. Coloque os legumes no recipiente Varoma.
2. Deite a água no copo, coloque a Varoma sobre este e programe **20 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e reserve. Retire a água do copo.

Molho

3. Coloque o azeite, o sumo de limão e o sal no copo e misture **5 seg/vel 4**.

SUGESTÃO

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: descascador de legumes







Tagliatelle di carote e zucchine (Itália)

Porque não preparar os seus acompanhamentos cortando legumes em diferentes formas e servindo-os simplesmente com um molho, como em Itália e França? Surpreenda os seus filhos com tagliatelle de legumes e molho de tomate. Eles vão adorar!



2

Brócolos com azeitonas pretas

Tempo de preparação: 8 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 26 min.

34 min. | 6 pessoas | fácil | baixo | Valor nutricional

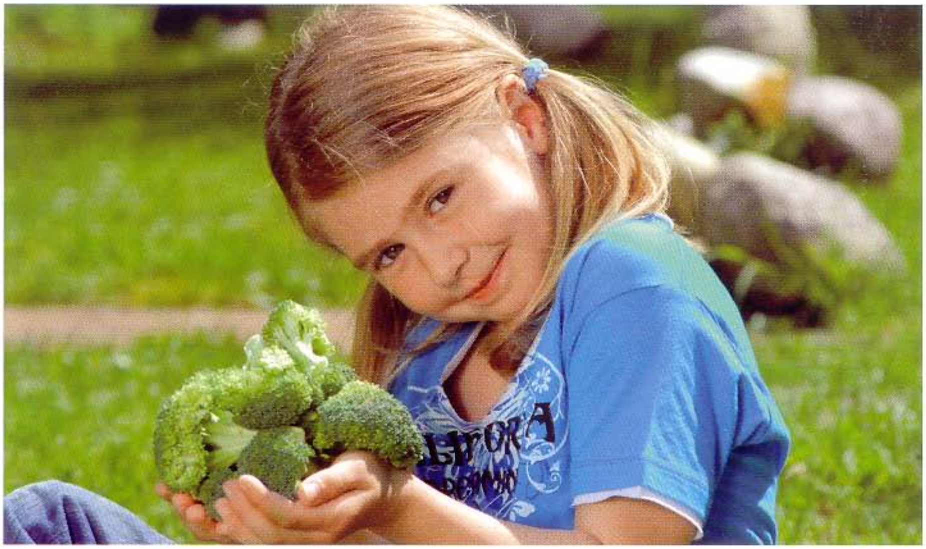
por pessoa: kJ 782; cal. 186
prot. 5 g; hid. Carb. 4 g; gord. 17 g

Ingredientes

60 g azeite extra virgem
50 g sumo de limão
100 g azeitonas pretas sem caroço
5 anchovas em óleo
1/2 c. chá sal
1/4 c. chá pimenta
600 g brócolos
500 g água

Preparação

1. Introduza o azeite, o sumo de limão, as azeitonas, as anchovas, o sal e a pimenta no copo e pique **15 seg/vel 5**. Retire para uma taça e reserve.
2. Coloque os brócolos no recipiente Varoma.
3. Deite a água no copo, coloque a Varoma em cima e programe **25 min/Varoma/vel 1**.
4. Disponha os brócolos numa taça, cubra com o molho reservado e misture antes de servir.



SUGESTÃO

Acessórios Bimby: Varoma

Broccoli alle olive (Itália)

Uma receita típica de Puglia, no sul de Itália. Muito saborosa e fresca, resulta ideal para qualquer ocasião, até para uma refeição ligeira saborosa e nutritiva!



3

Salada de Pimentos

Tempo de preparação: 15 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 18 min.

28 min. | 6 pessoas | fácil | baixo | Valor nutricional

por pessoa: kJ 756; cal. 181
prot. 1 g; hid. Carb. 5 g; gord. 17 g

Ingredientes

500 g água
1 pitada sal
4–5 pimentos variados encarnados, verdes, amarelos ou laranja

Molho
100 g azeite extra virgem
35 g vinagre de vinho
1 c. chá cominhos moidos
1/8 c. chá sal

Preparação

1. Deite a água e o sal no copo e programe **5 min/Varoma/vel 2**.
2. Entretanto, limpe os pimentos das sementes e corte-os longitudinalmente em quartos. Disponha-os no recipiente Varoma.
3. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **12 min/Varoma/vel 2**. Os pimentos devem ficar «al dente». Retire a Varoma e a água do copo.
4. Retire a pele dos pimentos e corte-os em tiras finas, usando uma faca ou tesoura. Coloque-as numa saladeira.

Molho

5. Introduza todos os ingredientes do molho no copo e misture **20 seg/vel 6**. Deite o molho sobre os pimentos, misture bem e deixe a salada marinar.





SUGESTÃO

Sirva como acompanhamento de peixe ou carne grelhada. Se desejar, pode guardar os pimentos em quartos, dentro de frascos e reservar no frigorífico.

Acessórios Bimby: Varoma



Ensalada de pimientos (Espanha)

Os pickles de pepino são muito populares em Espanha, onde são vendidos em frascos. Como é o molho que mantém os pepinos em conserva, eles devem estar bem cobertos por este.

Pudins de brócolos

Tempo de preparação: 8 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 36 min.

45 min. | 8 pessoas | fácil | baixo | Valor nutricional

por pessoa: kJ 495; cal. 118
prot. 6 g; hid. Carb. 2 g; gord. 10 g

Ingredientes

400 g brócolos frescos
1000 g água
1 1/2 c. chá sal
4 ovos (60 g)
150 g natas com 30% gordura
1/4 c. chá pimenta
1 pitada noz moscada

Preparação

1. Coloque os brócolos no recipiente Varoma. Deite 500 g de água e 1/2 c. chá de sal no copo, coloque a Varoma sobre este e programe **15 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e a água do copo.
2. Introduza os brócolos cozidos, os ovos e as natas no copo. Tempere com 1 c. chá de sal, pimenta e noz moscada e misture **1 min/vel 5**. Distribua a mistura por 8 pequenas formas de alumínio untadas e coloque-as no recipiente e tabuleiro Varoma.
3. Deite 500 g de água no copo, coloque a Varoma em cima e programe **20 min/Varoma/vel 1**.
4. Desenforme os pudins de brócolos sobre um prato e sirva quentes.





SUGESTÃO

Podem ser servidos com peixe ou carne. Desfrute dos pudins de brócolos como entrada, com uma salada mista.
Em vez das formas de alumínio, pode utilizar formas em cerâmica, prolongue então o tempo por mais 2 minutos.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: 8 formas de alumínio (aprox. 4 cm de altura)



Pudins de brócolos (Portugal)

Os brócolos são muito populares em todo o mundo. Surpreenda a sua família com estes deliciosos pudins, uma nova forma de preparar brócolos.

5

Embrulhos de feijão verde e batatas

Tempo de preparação: *10 min.*; ***Tempo de preparação na Bimby:*** *26 min.*

35 min. | *4 pessoas* | *fácil* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 397; cal. 95
prot. 4 g; hid. Carb. 13 g; gord. 3 g

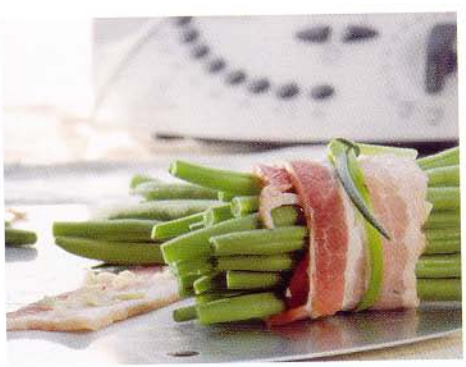
Ingredientes

3 dentes de alho
4 fatias finas de bacon
200 g feijão verde fresco, extremidades retiradas
4 hastes de cebolinho
600 g água
sal
300 g batatas cortadas em cubos (2 x 2 cm)

Preparação

1. Introduza o alho no copo e pique **5 seg/vel 5**.
2. Coloque as fatias de bacon na tábua de cozinha e disponha um pouco de alho picado em cada uma. Divida o feijão verde em 4 feixes iguais e coloque-os transversalmente sobre as fatias de bacon. Enrole o bacon sobre o feijão verde e ate com uma haste de cebolinho. Coloque os embrulhos no recipiente Varoma.
3. Deite a água e um pouco de sal no copo, insira o cesto e pese as batatas neste. Coloque a Varoma sobre o copo e programe **25 min/Varoma/vel 1**.
4. Sirva quente como acompanhamento de pratos de carne ou peixe.





SUGESTÃO

Escalde o cebolinho alguns segundos em água quente, para que se torne mais elástico Se desejar mais saboroso, utilize bacon fumado. Experimente este acompanhament com um molho de natas e cebolinho para cobrir as batatas. É possível preparar o dobr ou o triplo da quantidade desta receita.

Acessórios Bimby:
Varoma, cesto



Fagots de haricots verts (França)

Feijão verde embrulhado em bacon é um acompanhamento muito popular em França e na Alemanha. Experimente com uma suculenta carne assada!

67/7

Ovos cozidos ou escalfados

Tempo de preparação: *2 min.*; ***Tempo de preparação na Bimby:*** *13 min.*

15 min. | *4 pessoas* | *fácil* | *baixo* | *Valor nutricional*

por ovo: kJ 356; cal. 85
prot. 7 g; hid. Carb. 0 g; gord. 6 g

Ingredientes

500 g água
4 ovos
sal, q.b.

Preparação

Ovos, cozidos

1. Deite a água no copo, insira o cesto, coloque 4 ovos dentro deste, coloque o copo medida e programe o tempo
   como indicado na lista que segue/Varoma/vel 1.
   O tempo de cozedura depende do seu grau preferido de firmeza:
   11 minutos ovo muito cremoso (gema líquida, clara viscosa)
   12 minutos ovo cremoso (gema líquida, clara firme)
   13 minutos ovo macio (gema macia)
   14 minutos ovo cozido
   15 minutos ovo muito cozido
2. Retire imediatamente o cesto com a espátula e coloque-o com os ovos em água fria.

Ovos escalfados «sunnyside up»

1. Coloque papel vegetal molhado e escorrido no recipiente Varoma, deite a água no copo, coloque a Varoma vazia sobre este e programe **6 min/Varoma/vel 1**.
2. Parta os ovos sobre o papel vegetal na Varoma e programe **5–6 min/Varoma/vel 1**.
3. Tempere com sal e sirva imediatamente.

SUGESTÃO

Introduza até 8 ovos de tamanho médio (cerca de 60 g) no cesto. Se necessitar de mais ovos cozidos, coloque-os no recipiente Varoma e prolongue o tempo de cozedura.

Acessórios Bimby: cesto

SUGESTÃO

Se desejar preparar mais ovos, coloque 3–4 ovos no tabuleiro Varoma coberto com papel vegetal humedecido e prolongue o tempo de cozedura mais 2 minutos.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: Papel vegetal





gekochte Eier (Alemanha),
uova al vapore (Itália)

Variantes de ovos para um pequeno almoço de Domingo, como acompanhamento servido com legumes, molho, queijo, presunto ou bacon, ou cobertura para uma salada.

Pão ao vapor

Tempo de preparação: *10 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *49 min.*

2 h.	15 fatias	fácil	baixo	Valor nutricional

por fatia: kJ 250; cal. 60
prot. 2 g; hid. Carb. 12 g; gord. 1 g

Ingredientes

150 g água
15 g fermento de padeiro
250 g farinha
1 c. chá sal
óleo, para untar
1500 g água

Preparação

1. Deite a água e o fermento no copo e aqueça **2 min/37°C /vel 1**.
2. Adicione a farinha e o sal e programe **2 min 30 seg/ /** . Retire a massa e envolva com farinha, para que não fique pegajosa.
3. Molde a massa dando-lhe uma forma arredondada, coloque-a num prato de sopa untado (que caiba na Varoma) e cubra com um pano de cozinha. Deixe levedar num lugar morno durante 1 h até a massa duplicar de volume.
4. Deite a água no copo e coloque o prato no recipiente Varoma. Coloque a Varoma em cima e programe **45 min/Varoma/vel 1**.
5. Deixe arrefecer e corte o pão em fatias (1 cm).





SUGESTÃO

Pode experimentar também tostado ou como decoração, cortando formas com um corta-massa.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: prato de sopa (resistente ao calor)



Pain vapeur (França)

Este pão resulta fantástico para buffets ou festas. Apresenta uma textura esponjosa, e não tem côdea.

1

Maçãs com Zabaione de Cidra

Tempo de preparação: 15 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 29 min.

44 min. | 8 pessoas | fácil | médio | Valor nutricional

por pessoa: kJ 762; cal. 182
prot. 4 g; hid. Carb. 27 g; gord. 5 g

Ingredientes

8 maçãs descascadas, cortadas em oitavos
15 g sumo de limão
400 g água

Zabaione
2 ovos
4 gemas de ovo
130 g açúcar em pó, pulverizado na Bimby
250 g cidra, extra seca
8 folhas de hortelã frescas

Preparação

1. Descasque as maçãs, corte-as em oito partes, coloque-as no recipiente Varoma e salpique com sumo de limão.
2. Deite a água no copo, coloque a Varoma em cima e programe **20 min/Varoma/vel 1**. Deixe arrefecer as maçãs e disponha-as em pratos. Retire a água do copo.

Zabaione

3. **Coloque a borboleta**.
4. Coloque os ovos, as gemas, o açúcar em pó e a cidra no copo e programe **9 min/70°C /vel 3**.
5. **Retire a borboleta**.
6. Deite o o zabaione sobre as maçãs, decore com folhas de hortelã e sirva imediatamente.





SUGESTÃO

Sirva com uma bola de gelado de baunilha. Para as crianças, utilize um sumo gasoso de maçã a que as crianças francesas gostam de chamar «Champagne».

Acessórios Bimby: Varoma, borboleta

Sugestão de bebida: Cidra de boa qualidade



Sabayon de pommes au cidre
(França)

A cidra é uma bebida popular em toda a França, sendo produzida principalmente na Normandia.

Pêras com coração de chocolate

Tempo de preparação: *8 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *21 min.*

29 min. | *4 pessoas* | *média* | *baixo* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 936; cal. 224
prot. 2 g; hid. Carb. 22 g; gord. 14 g

Ingredientes

30 g açúcar
2 c. chá açúcar baunilhado
150 g natas com 30–35% gordura, frescas
2 pêras, maduras, descascadas
4 pedaços chocolate preto, (40 g)
500 g água

Preparação

1. Coloque o açúcar e o açúcar baunilhado no copo e misture **10 g/vel 8**.
2. **Coloque a borboleta.**
3. Deite as natas frias no copo e bata **vel 3** até ficarem bem firmes. Retire as natas batidas para uma taça e reserve no frigorífico.
4. **Retire a borboleta.**
5. Corte as pêras em metades, retire-lhes o caroço e disponha as metades no recipiente Varoma. Coloque um pedaço de chocolate no centro de cada metade de pêra.
6. Deite a água no copo, coloque a Varoma em cima e programe **18 min/Varoma/vel 1**.
7. Deixe arrefecer e sirva mornas com as natas batidas.

SUGESTÃO

Para uma versão «light», sirva as pêras apenas com chocolate. O tempo de cozedura depende do grau de maturidade e do tamanho das pêras.

Acessórios Bimby:
Varoma, borboleta

Sugestão de vinho:
Vinho doce de Banylus (sudoeste de França) próximo dos Pirinéus



Poires aux cœur chocolat (França)

Pêras e chocolate resultam numa combinação perfeita. Para tornar esta simples sobremesa mais sofisticada, sirva com uma bola de gelado de baunilha, natas batidas e polvilhe com amêndoas fatiadas.

3

Pêssegos com manjericão

Tempo de preparação: *10 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *12 min.*

22 min. | *4 pessoas* | *fácil* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 487; cal. 117
prot. 1 g; hid. Carb. 12 g; gord. 7 g

Ingredientes

1000 g água
4 pêssegos brancos, maduros
20 g sumo de limão
16 folhas manjericão
4 c. chá manteiga
2 c. chá açúcar em pó, pulverizado na Bimby
pimenta preta, moída no momento

Preparação

1. Deite a água no copo e programe **8 min/Varoma/vel 1**.
2. Coloque os pêssegos inteiros na água a ferver e deixe repousar 1 minuto. Retire-os cuidadosamente e coloque-os imediatamente em água fria. Reserve a água fervida no copo. Descasque os pêssegos, corte em metades e retire o caroço. Salpique com um pouco de sumo de limão.
3. Coloque 2 folhas grandes de manjericão e 2 metades de pêssego em cada quadrado de papel de alumínio.
4. Disponha ½ c. chá de manteiga no centro de cada metade de pêssego. Polvilhe com açúcar em pó e as folhas de manjericão restantes. Feche as metades, de forma a reconstituir cada pêssego, embrulhe nos quadrados de folha de alumínio, feche-os cuidadosamente e disponha-os no recipiente Varoma. Coloque este sobre o copo e programe **4 a 7 min/Varoma/vel 1**, dependendo do tamanho e grau de maturidade dos frutos.
5. Sirva os pêssegos em pratos e polvilhe com pimenta moida.

SUGESTÃO

Sirva com gelado de baunilha a gosto e puré de framboesa.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: folha de alumínio

Sugestão de vinho: A Côteau du Layon de uma pequena região do Vale do Loire. Sirva fresco.



Pêches au basilic (França)

Esta forma de cozinhar chamada «em papillotte» é uma excelente forma de misturar sabores. É uma alternativa perfeita para cozinhar com pouca gordura ou sal.

Pudim flan

Tempo de preparação: 5 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 41 min.

2 h. 45 min. | 8 pessoas | fácil | baixo | Valor nutricional

por pessoa: kJ 705; cal. 168
prot. 6 g; hid. Carb. gord. 5 g

Ingredientes

500 g leite
4 ovos (60 g)
130 g açúcar
caramelo líquido, para a forma
700 g água

Preparação

1. Coloque o leite, os ovos, e o açúcar no copo e misture **10 seg/vel 3**.
2. Deite o caramelo numa forma rectangular e preencha esta com a mistura. Cubra a forma com folha de alumínio e coloque em cima papel de cozinha, para absorver o vapor.
3. Deite a água no copo, coloque a Varoma sobre este e programe **40 min/Varoma/vel 1**. Retire cuidadosamente a folha de alumínio e verifique com um palito se o flan está cozido. Se o palito não sair seco, prolongue o tempo por mais alguns minutos.
4. Deixe arrefecer 1 hora, antes de colocar no frigorífico pelo menos 1 hora.
5. Desenforme então sobre um prato.



SUGESTÃO

Pode também servir em doses individuais. Utilize pequenas formas em cerâmica (aprox. 4 cm de altura) cobertas com folha de alumínio e programe ***30 min/Varoma/vel. 1.***
Prepare o flan de véspera, já que demora algum tempo a arrefecer.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: forma rectangular para 1 litro (22 cm x 12 cm x 7 cm), folha de alumínio



Flan (Espanha)

Uma das sobremesas mais típicas em Espanha.

Flan de Chocolate

Tempo de preparação: *8 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *35 min.*

43 min. | *6 pessoas* | *fácil* | *baixo* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 707; cal. 169
prot. 6 g; hid. Carb. 18 g; gord. 8 g

Ingredientes

60 g chocolate preto (50% cacau) partido em pedaços
300 g leite meio-gordo
60 g açúcar em pó, pulverizado na Bimby
2 c. chá açúcar baunilhado
3 ovos (60 g)
700 g água

Preparação

1. Coloque o chocolate no copo e pulverize **15 seg/vel 10**. Com a espátula, faça descer os resíduos das paredes do copo.
2. Junte o leite e programe **4 min/100°C /vel 2**.
3. Adicione o açúcar e o açúcar baunilhado, misture na vel 3 e junte os ovos pelo bocal da tampa, com a lâmina em movimento. Misture **20 seg/vel 3**.
4. Distribua a mistura por 6 formas pequenas ligeiramente untadas, cubra-as com folha de alumínio e coloque-as no recipiente Varoma (4) e tabuleiro (2). Passe o copo por água.
5. Deite a água no copo, coloque a Varoma em cima e programe **30 min/Varoma/vel 1**.
6. Deixe arrefecer os pudins antes de servir.



SUGESTÃO

Se as formas utilizadas forem demasiado altas ou usar a antiga Varoma, coloque 3 delas no fundo do recipiente Varoma e sobreponha as restantes 3.
O tempo de cozedura depende das formas utilizadas (tamanho e material) e é possível que tenha de prolongar um pouco o tempo. Se usar formas de alumínio, terá que reduzir o tempo de cozedura em aprox. 7 minutos. Os flans estão prontos quando, ao inserir um palito, este sair seco.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: 6 pequenas formas de soufflé em cerâmica (aprox. 4 cm. de altura), folha de alumínio

Sugestão de vinho:
sherry seco

Flan au chocolat (França)

Experimente sabores diferentes juntando café, canela ou rum. Surpreenda os seus filhos, decorando com raspas de chocolate ou smarties.



Pudim de chocolate surpresa

Tempo de preparação: *10 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *26 min.*

35 min. | *4 pessoas* | *média* | *médio* | *Valor nutricional*

por pessoa: kJ 1275; cal. 304
prot. 6 g; hid. Carb. 22 g; gord. 20 g

Ingredientes

2 ovos (60 g)
1 pitada sal
40 g chocolate preto, em pedaços
40 g manteiga, mais q.b.
40 g massapão, em pedaços
1 c. sopa açúcar baunilhado
açúcar
4 bombons de ginja, p.ex. Mon Chéri
500 água





Preparação

1. **Coloque a borboleta**.
2. Parta os ovos, reserve as gemas e coloque as claras com um pouco de sal no copo. Bata aprox. **1 min 30 seg/vel 3,5**, até estarem firmes. Retire para uma taça grande e reserve.
3. Retire a borboleta.
4. Coloque o chocolate no copo, rale **5 seg/vel 8** e derreta **2 min/60°C /vel 2**.
5. Junte a manteiga e misture **30 seg/vel 3,5**.
6. Adicione o massapão, o açúcar baunilhado e a gema de ovo e misture **30 seg/vel 5**, até a mistura se apresentar cremosa.
7. Junte as claras em castelo à mistura de chocolate e envolva delicadamente com a espátula. Coloque a mistura em 4 formas pequenas untadas com manteiga e polvilhadas com açúcar e insira um bombom em cada uma. Cubra- as com película aderente e coloque-as no recipiente Varoma .
8. Passe o copo por água. Deite a água no copo, coloque a Varoma sobre este e programe **20 min/Varoma/vel 1**.
9. Retire a Varoma, abra a tampa e deixe arrefecer 5 minutos. Retire então cui dadosamente as formas com uma pega e desenforma- as pora um prato. Sirva os pudins mornos.

SUGESTÃO

Sirva com molho de baunilha, licor de ovo, ou natas batidas.
Se tiver convidados, prepare o dobro da receita. Coloque então 4 formas no recipiente Varoma e 4 sobre o tabuleiro Varoma. Prolongue o tempo por mais 5 minutos.

Acessórios Bimby: Varoma, borboleta;
Acessórios úteis: 4 formas pequenas, película aderente

Sugestão de bebida:
especialidade de café à sua escolha

Schokotörtchen Suprise (Alemanha)

Cada menu festivo necessita de uma sobremesa fantástica. Surpreenda a sua família e amigos com esta sobremesa elaborada, sólida no exterior e um coração liquido – deliciosa!



Rabanadas

Tempo de preparação: *20 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *38 min.*

1 h.	8 pessoas	média	baixo	Valor nutricional

por pessoa: kJ 843; cal. 202
prot. 5 g; hid. Carb. 31 g; gord. 5 g

Ingredientes

1000 g leite
150 g açúcar
1 casca de limão
1 pau de canela
1 pão branco de véspera, cortado em fatias (2 cm)
2 ovos
manteiga líquida, para untar
750 g água
8 c. sopa açúcar
3 c. sopa canela

Preparação

1. Coloque o leite, o açúcar, a casca de limão e o pau de canela no copo e programe **12 min/100° C/↺/vel** . Retire a mistura de leite para uma taça e deixe arrefecer até ficar morna. Coloque as fatias de pão dentro da taça, de forma a ficarem cobertas e deixe-as de molho.
2. Coloque os ovos no copo, misture **10 seg./ /vel 5**. Transfira para uma taça e reserve.
3. Unte com manteiga quadrados de película aderente suficientemente grandes para embrulhar cada fatia de pão. Passe agora cada fatia pelo ovo batido, envolva bem e coloque-a num quadrado de película aderente. Embrulhe a fatia de pão e coloque-a na Varoma. Repita este processo até todas as fatias estarem embrulhadas.
4. Deite a água no copo, coloque a Varoma sobre este e programe **25 min/Varoma/vel 1**. Entretanto, pré- aqueça o forno a 250° C. Misture o açúcar com a canela num prato e reserve.
5. Retire a Varoma. Abra cuidadosamente os embrulhos e envolva as fatias de pão na mistura de açúcar e canela. Coloque então as fatias num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno durante 3 minutos.
6. Sirva mornas.



SUGESTÃO

Em vez do pão branco, pode utilizar pequenos pães da véspera, dependendo do tamanho precisará de 15–20 fatias.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: película aderente, papel vegetal, tabuleiro de forno.

Sugestão de vinho: um vinho doce, por ex. Pedro Ximénez ou Málaga Virgen.



Torrijas (Espanha)

Torrijas era uma sobremesa confeccionada pelas pessoas pobres, já que utiliza apenas pão e ingredientes básicos. Esta é uma versão ligeira das Torrijas, porque são tostadas no forno em vez de fritas em óleo.

8

Fofos de chocolate com molho de ginja

Tempo de preparação: *20 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *34 min.*

1 h. 30 min.	8 pessoas	média	baixo	Valor nutricional

por pessoa: kJ 1599; cal. 382
prot. 7 g; hid. Carb. 62 g; gord. 11 g

Ingredientes

Fofos
120 g leite
30 g açúcar
20 g manteiga, mais q.b.
1/2 cubo fermento de padeiro, fresco (20 g)
280 g farinha
1/4 c. chá sal
1 ovo
16 pedaços chocolate
500 g água

Molho de ginja
1 frasco ginjas em calda (710 g)
15 g maizena
20–30 g açúcar

Preparação

Fofos

1. Coloque o leite, o açúcar, a manteiga e o fermento no copo e aqueça **3 min/37° C/vel 2**.
2. Junte a farinha, o sal e o ovo e programe **3 min/ /vel** .
3. Divida a massa em 16 partes (tamanho de uma avelã), espalme cada uma e coloque um pedaço de chocolate no centro. Forme pequenos fofos pressionando a massa à volta do pedaço de chocolate.
4. Coloque os fofos no recipiente e tabuleiro Varoma untados com manteiga e deixe-os levedar em local morno durante aprox. 30 minutos.
5. Deite a água no copo, coloque a Varoma em cima e programe **20 min/Varoma/vel 1**.
6. Retire a Varoma e a água do copo.

Molho de ginja

7. Coloque as ginjas com a calda, o maizena e o açúcar no copo, misture **15 seg/vel 8** e programe aprox. **7 min/100° C /vel 2**.
8. Enquanto prepara o molho, coloque a Varoma sobre o copo para manter os fofos quentes.
9. Sirva os fofos com o molho de ginja quente.



SUGESTÃO

Em vez do molho de ginja, prepare molho de fruta com mirtilos, pêssegos, ou ameixas. Pode também adicionar kirsch ao molho. Experimente rechear com bocadinhos de massapão (tamanho de uma avelã) ou bombons de ginja (p.ex. Mon Chéri).

Acessórios Bimby:
Varoma

Hefe-Schoko-Klößchen mit Kirschsauce (Alemanha)

Estes fofos (também conhecidos como «Dampfnudeln») são uma especialidade do sul da Alemanha. São uma espécie de pão doce comidos à sobremesa ou como prato principal doce, especialmente à sexta-feira. Desfrute desta variante com recheio e molho de fruta.



9

Pêras em vinho tinto

Tempo de preparação: *10 min.;* ***Tempo de preparação na Bimby:*** *18 min.*

30 min. | *3 frascos* | *fácil* | *médio* | *Valor nutricional*

por frasco: kJ 2270; cal. 541
prot. 2 g; hid. Carb. 104 g; gord. 1 g

Ingredientes

4–6 pêras descascadas, cortadas em quartos 1000–1200 g
600 g vinho tinto, por ex. Beaujolais or Dolcetto
200 g água
160 g açúcar
2 paus de canela
3 cravinhos
1/2 limão

Preparação

1. Coloque os quartos de pêra no recipiente Varoma.
2. Introduza os restantes ingredientes incluindo o sumo e a casca fina de meio limão no copo, coloque a Varoma em cima e programe **15 min/Varoma/⟲/vel 1**.
3. Abra cuidadosamente a Varoma, vire as pêras para cozerem uniformemente e programe **3 min/Varoma/⟲/vel 1**.
   O tempo de cozedura depende do tipo, tamanho e grau de maturidade das pêras. Devem ficar «al dente».
4. Coloque as pêras em frascos esterelizados, deite a infusão de vinho quente nos frascos de forma a cobrir as pêras. Feche os frascos imediatamente e vire-os ao contrário durante 10 minutos.



SUGESTÃO

As pêras em vinho tinto são muito saborosas com carne frita de aves ou caça. Também óptimas como sobremesa com zabaione ou uma bola de gelado de chocolate.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: 3 frascos



Rotweinbirnen (Alemanha)

Pêras em vinho tinto num frasco com uma etiqueta decorativa são um bom presente para amigos. Pode armazenar os frascos.

Castanhas em calda de baunilha

Tempo de preparação: 30 min.; **Tempo de preparação na Bimby:** 52 min.

1 h. 20 min. | 4 frascos | média | médio | Valor nutricional

por frasco: kJ 3119; cal. 745
prot. 5 g; hid. Carb. 171 g; gord. 4 g

Ingredientes

1000 g castanhas, com um golpe na casca
1100 g água
400 g açúcar
1 vagem de baunilha, cortada em 3 pedaços

Preparação

1. Coloque as castanhas na Varoma.
2. Deite 600 g de água no copo, coloque a Varoma em cima e programe **25–30 min/Varoma/vel 1**. O tempo de cozedura depende do tipo e tamanho das castanhas. Devem ficar «al dente». Retire a Varoma e a água do copo e seque-o.
3. Descasque as castanhas quentes. É mais fácil descascá-las enquanto estão húmidas. Se entretanto secarem, coloque-as em água quente.
4. Coloque o açúcar e a vagem da baunilha no copo e pulverize **10 seg/vel 10**.
5. Junte 500 g de água e programe **15 min/Varoma/vel 1**, sem o copo medida.
6. Junte as castanhas descascadas e programe **3–6 min/100° C/⟲/vel 1**. Verifique se as castanhas estão macias, mas inteiras.
7. Coloque as castanhas em frascos, cubra com a calda e feche-os imediatamente.





SUGESTÃO

Sirva com gelado ou fruta em compota. Utilize as castanhas como acompanhamento de caça ou aves, com couve roxa.

Acessórios Bimby: Varoma
Acessórios úteis: 4 frascos



Maronen in Vanillesirup
(Alemanha)

Esta receita possibilita-lhe desfrutar das castanhas fora de época.

Tabela Valores Nutricionais

nº.	Receita	kJ	kcal	prot. (g)	hid. Carb. (g)	gord. (g)
Receitas Básicas						
1	Sal de legumes 1)	671	160	11	23	2
2	Caldo de carne caseiro 1)	3099	739	68	19	42
3	Caldo de vegetais caseiro 1)	1975	478	27	28	25
Entradas						
1	Salada à moda da Sicília	1131	270	24	9	15
2	Salada Russa	1966	469	13	16	39
3	Salada de espelta e frango	1915	458	32	39	19
4	Omelete com batatas	943	225	13	8	15
5	Ovos cocotte com espinafres	1219	291	13	13	20
6	Flan de queijo azul	819	196	11	10	12
7	Mexilhões com molho de tomate picante	709	169	4	3	15
8	Mexilhões com perfume de hortelã	399	95	5	2	7
9	Creme de mariscos	1305	312	21	4	21
10	Creme de pepino com espetadas de gambas	1082	258	12	10	18
11	Creme de canónigos	634	151	3	6	12
12	Creme de beterraba com bolinhas de rábano	1152	275	6	22	15
13	Sopa de espinafres e batata com creme real	1087	260	9	13	18
14	Sopa de grão com espinafres	572	137	5	12	8
15	Galantine de Frango 2)	362	117	13	3	5
16	Rolo de carne com frutos secos	892	213	14	16	9
17	Rolo de três carnes	945	225	26	4	12
18	Foie gras com redução de vinho doce	1494	357	18	9	17
19/20	Dim Sum „Shau mei" e bolinhas a vapor 3)	128/418	31/100	2/3	5/20	1/1
Prato Principal / Peixe						
1	Sardinhas em papillote	1042	249	39	0	10
2	Dourada ao sal	1397	333	36	2	20
3	Bacalhau no leite	1359	323	43	11	11
4	Bacalhau com tomate e batatas	2975	709	27	18	59
5	Creme de courgettes com filetes de linguado	1170	279	19	8	17
6	Filetes de perca em cesto de alface com molho de feta e limão	1846	440	31	43	16
7	Rolinhos de atum fresco com salada de batata	2570	614	41	16	43
8	Salmão recheado com a sua mousse, com molho de manga	2463	589	42	11	38
9	Atum à moda de Huelva	3173	758	39	8	63
10	Esparguete com amêijoas	1686	402	20	58	10
11	Couscous de gambas com bisque	3227	771	30	64	43
12	Risotto de marisco e chouriço	2239	535	22	75	16
Prato Principal / Carne						
13	Coroa de carne à moda do campo	2108	503	32	21	32
14	Cannelloni com carne picada e molho de vegetais	2877	687	43	49	35

Todos os valores nutricionais são calculados por dose, excepto: 1) por copo, 2) por fatia, 3) por unidade (Referente à receita)

nº.	Receita	kJ	kcal	prot. (g)	hid. Carb. (g)	gord. (g)
15	Lombinho de porco com ananás e legumes	1824	434	34	58	6
16	Lombo de porco fumado com choucroute e batatas	2411	575	34	66	17
17	Rolo de carne de aves e vitela com acompanhamentos	2140	511	32	61	15
18	Salada de frango, queijo e tofu	2869	685	33	14	56
19	Frango marinado com legumes de Verão	3080	737	55	64	28
20	Frango com limão em molho de aipo	968	232	31	7	8
21	Espetadas de fígado com arroz e pimentos	3258	778	44	73	33
22	Peitos de frango recheados com legumes e batatas	2113	505	62	29	15
23	Rolo de peru com molho agridoce	580	139	30	0	1
24	Peru com bacon e batatas	1595	381	38	15	17
25	Coelho à moda do Mediterrâneo	1777	424	33	5	30
26	Couscous marroquinos com açafrão	4229	1011	43	129	34
27	Ravioli doces com recheio de ricotta e guisado de borrego	3052	728	54	48	35
Prato Principal / Legumes						
28	Três tipos de almôndegas com molho de cogumelos	2607	623	20	40	41
29	Moussaka de lentilhas	1989	474	21	35	25
30	Caril de legumes	1721	411	8	51	18
31	Couve recheada e molho de cogumelos porcini	1602	382	16	46	14
32	Arroz com espargos e zabaione	1956	468	18	45	24
33	Sortido de legumes com arroz e molho de iogurte	1487	355	10	55	9
34	Pudim de Ratatouille	1751	418	16	29	26
Acompanhamentos						
1	Tagliatelle de cenouras e courgettes	251	60	2	5	4
2	Brócolos com azeitonas pretas	782	186	5	4	17
3	Salada de Pimentos	756	181	1	5	17
4	Pudins de brócolos	495	118	6	2	10
5	Embrulhos de feijão verde e batatas	397	95	4	13	3
6/7	Ovos cozidos ou escalfados	356	85	7	0	6
8	Pão ao vapor 2)	250	60	2	12	1
Sobremesas						
1	Maçãs com Zabaione de Cidra	762	182	4	27	5
2	Pêras com coração de chocolate	936	224	2	22	14
3	Pêssegos com manjericão	487	117	1	12	7
4	Pudim flan	705	168	6	23	5
5	Flan de Chocolate	707	169	6	18	8
6	Pudim de chocolate surpresa	1275	304	6	22	20
7	Rabanadas	843	202	5	31	5
8	Fofos de chocolate com molho de ginja	1599	382	7	62	11
9	Pêras em vinho tinto 1)	2270	541	2	104	1
10	Castanhas em calda de baunilha 1)	3119	745	5	171	4

Todos os valores nutricionais são calculados por dose, excepto: 1) por copo, 2) por fatia, 3) por unidade (Referente à receita)